TUNTURI®

Pure 6.1

User Manual
Pure Cross R 6.1

USER MANUAL.....03-27
BETRIEBSANLEITUNG.....28-54
MODE D'EMPLOI.....55-82
HANDLEIDING.....83-107

It's easy to feel good!

www.tunturi.com

Contents

WELCOME 3
SAFETY WARNINGS 4
Electrical safety 4
ASSEMBLY 5
Parts out of box 5
Hardware kit 5
Assembly steps 6
USE 8
Adjusting the support feet 8
WORKOUTS 8
Pulse rate measurement 9
Heart rate measurement 9
USER INTERFACE 10
Jog wheel and Buttons 10
Maximum heart rate 10
External connections 11
Start up screen 12
PROGRAMS 12
Quick start 12
End your workout 13
Target heart rate 13
Manual 14
Watt Constant 15
T-Ride 16
Preset Programs 17
Own Trainings 18
Fitness test 19
T-Trainer 21
Rear driven 21
T-Road 22
USER SETTINGS 22
User Log 22
User Setting 23
Edit User 23
Delete User 24
Change User 24
Create User 24
MUSIC FUNCTION 24
UNITS 25
CLEANING AND MAINTENANCE 26
TRANSPORT AND STORAGE 26
DISCLAIMER 26
WARRANTY 26

SPECIFICATIONS 108
Parts list 108
Exploded view 110

Welcome

Welcome to the world of Tunturi New Fitness!
Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment. Tunturi offers a wide range of professional fitness equipment, including cross trainers, treadmills, exercise bikes, and rowers. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level.
For more information, please visit our website www.tunturi.com

Safety warnings

WARNING
Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.

WARNING
Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- The equipment is suitable for home use only. Max. usage is limited to 3 hrs a day. The equipment is not suitable for full commercial use (e.g. large gyms).
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory,
- mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150kg (330 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

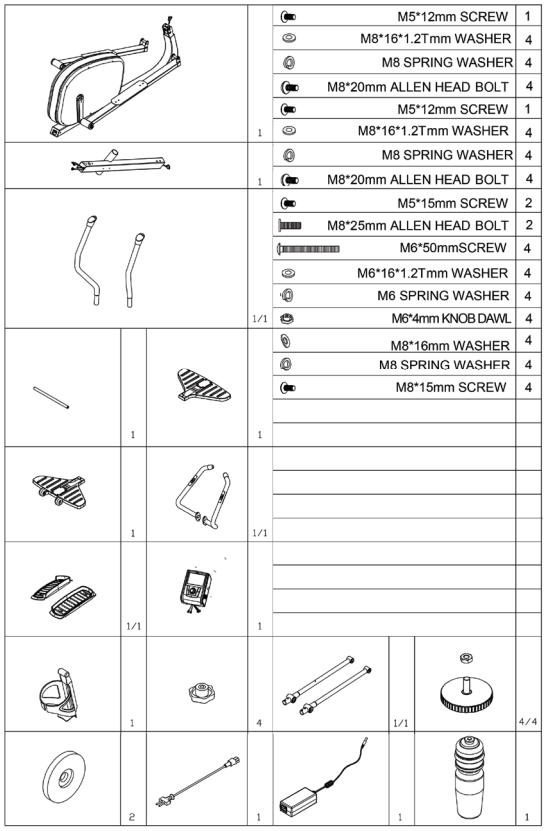
(only for equipment with electric power)

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.
- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not

run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table. Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

Assembly

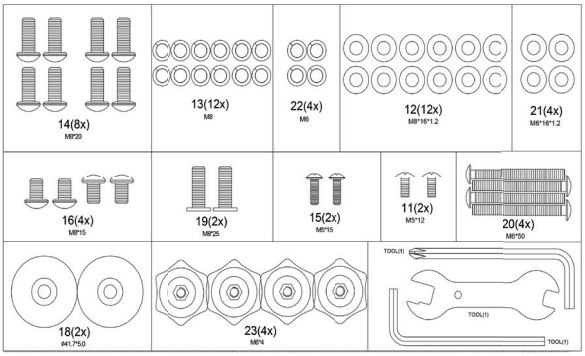
Parts out of box



The package contains the parts as shown in figure.

If a part is missing, contact your dealer.

Hardware kit

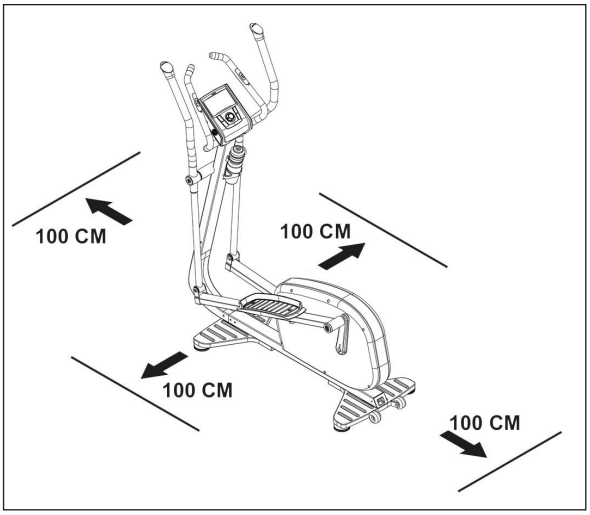


The package contains the fasteners as shown in figure.

If a part is missing, contact your dealer.
General assembly information

WARNING
- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

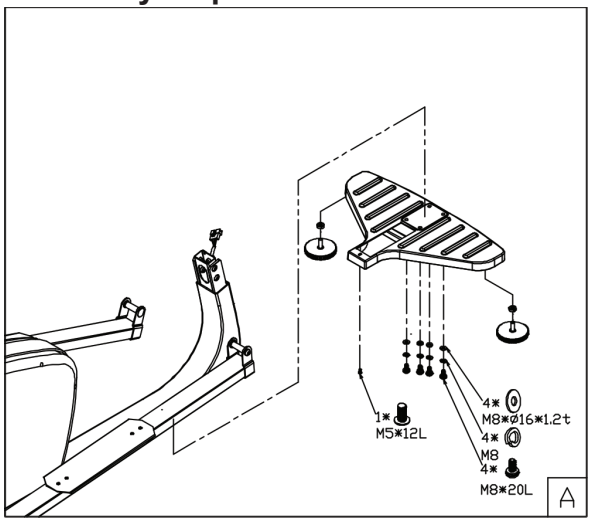
CAUTION
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.



Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Assembly steps

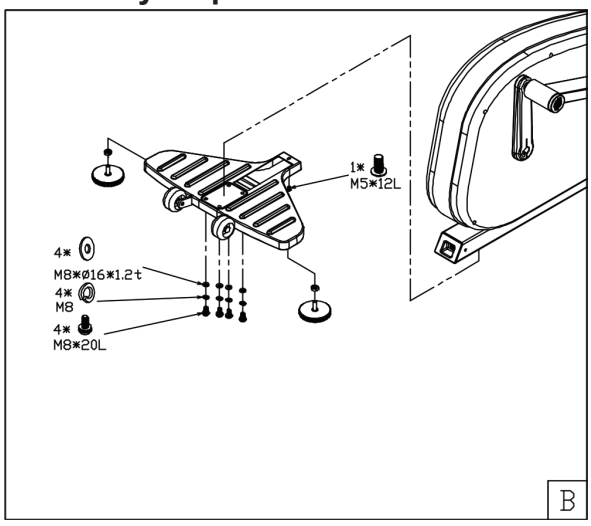
Assembly step A



- Fit height adjustment pads to the front stabilizer.
- Fit front stabilizer by using the shown hardware.

Remark:
First put all screws/ bolts in correct place before tightening them fully.

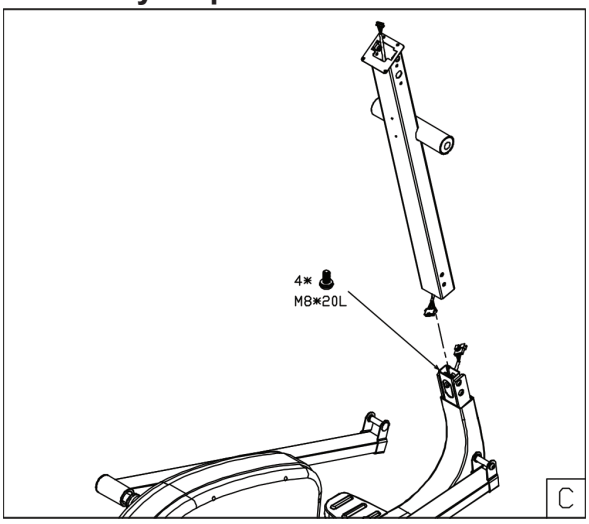
Assembly step B



- Fit height adjustment pads to the rear stabilizer.
- Fit rear stabilizer by using the shown hardware.

Remark:
First put all screws/ bolts in correct place before tightening them fully.

Assembly step C



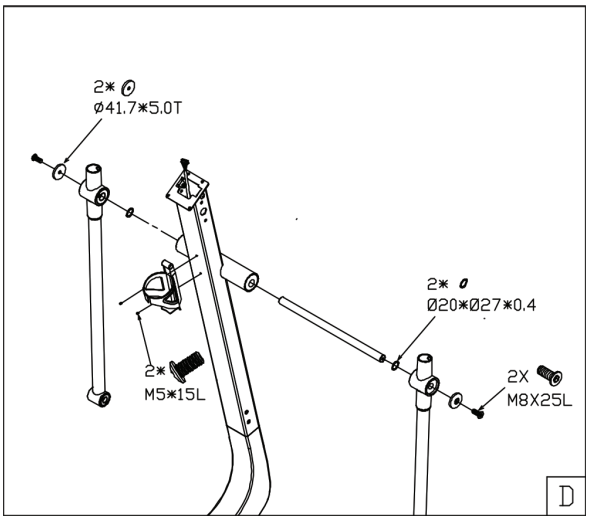
-
- Connect the wires from upright tube and main frame before sliding the upright tube in position.

Remark:
Do not remove screws from the frame before siding the upright tube in position.

- Use the enclosed Allen key to tighten both fastening screws through the holes in the tube from inside out.
- Tighten the fastening screws by turning them counter-clockwise.

Remark:
First tighten all 6 bolts hand tight before tightening them fully. This to avoid miss alignment

Assembly step D



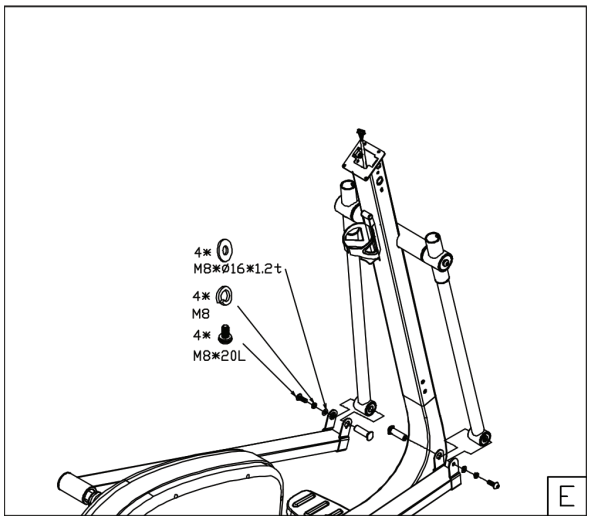
- Push the metal shaft through the bracket housing of the left arm. Attach now the left arm to the front frame tube by pushing the metal

shaft through the opening in the tube. Push the right arm on the shaft and lock it by tightening a large washer, and a screw to the both ends of the shaft. Tighten the arms using two Allen keys.

Remark:
A think shim washer is in between both swivel arms and front frame tube..

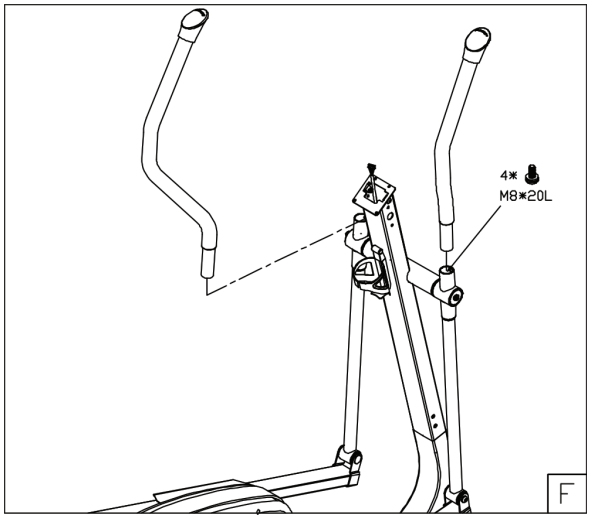
- Fix the bottle holder to the upright tube.

Assembly step E



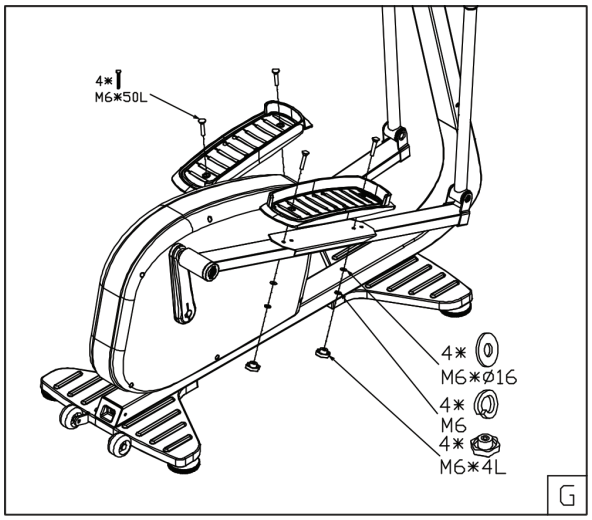
- Fix pedal tube to lower arms as shown in picture.

Assembly step F



- Fix upper moving handle bars as shown in picture.

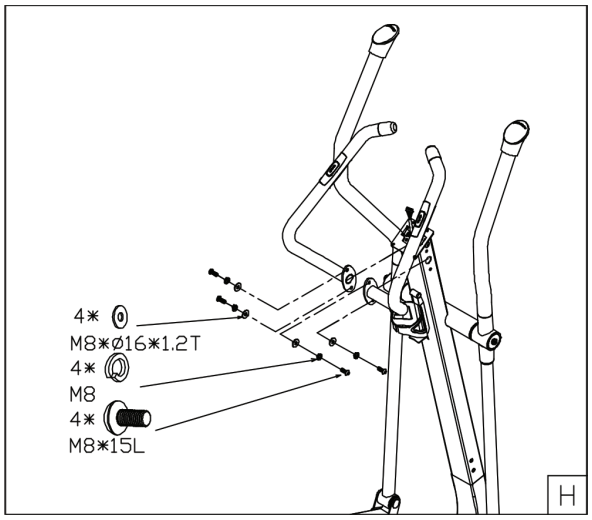
Assembly step G



- Fix both foot rests to the pedal tubes as shown in picture.

Remark:
There are two horizontal positions you can fix the foot rests too. Make sure you use same fittings for left and right foot rest always.

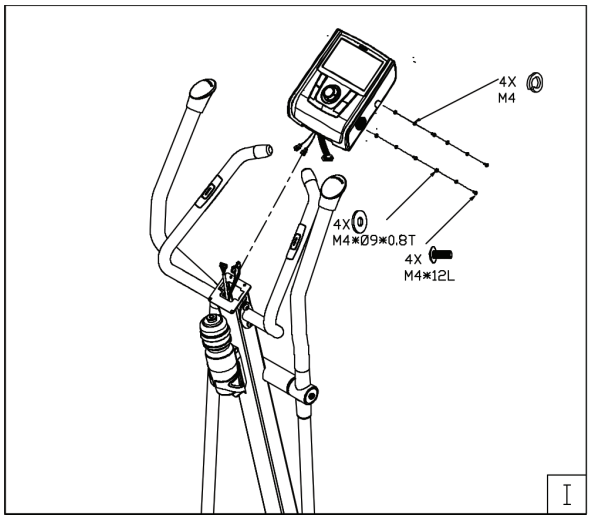
Assembly step H



- Fix both fixed handle bar tubes as shown in picture.

Remark:
First put all screws/ bolts in correct place before tightening them fully.

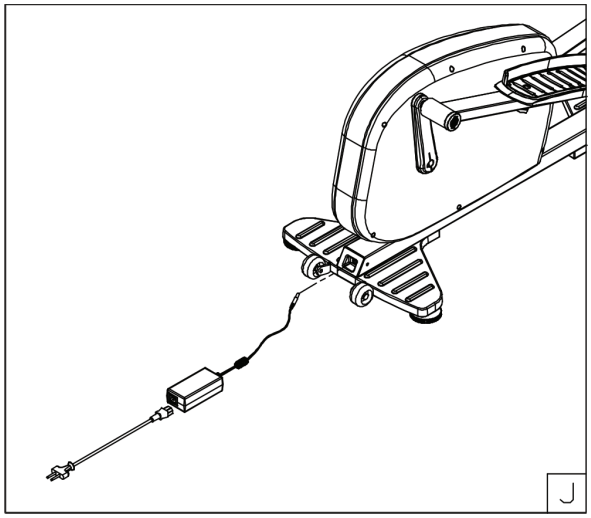
Assembly step I



- Fix the console bracket to the upright tube
- Guide the hand pulse wires coming from the handlebar and data cable coming form upright tube through the console bracket hole.
- remove the 4 assembly screws from the consoles rear cover.
- Connect the hand pulse wires and data cable with the console.
- Fix the console to the console bracket.

Remark:
Avoid the wires to damage during assembly

Assembly step J



- Attach the transformer to the cross trainer before connect it to the wall outlet.

Remark:
Always remove power cord when machine is not in use.

Use

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 4 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.

1. Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
2. Tighten the locknuts to lock the support feet.

NOTE

The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine.

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.
Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain. As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Pulse rate measurement

(hand pulse sensors)

The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time.

WARNING

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Most accurate pulse measurement is achieved when the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement might become less accurate.

NOTE

Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt. If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

Heart rate measurement

(heart rate chest belt)

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin. If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement might become less accurate.

WARNING

If you have a pacemaker, consult a physician before using a heart rate chest belt.

CAUTION

If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 2 meter.

If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

NOTE

- Do not use a heart rate chest belt in combination with the hand pulse sensors.
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1,5 meter. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibres in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate

(during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: 220 - AGE. The maximum heart rate varies from person to person.

WARNING

Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

Beginner: (50-60% of max. heart rate)
Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advance: (60-70% or max. heart rate)
Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert: (70-80% or max. heart rate)
Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

User interface

Jog wheel and Buttons

A Back, Stop button:
- Move back to previous window
- Stop the active training

B Music function:
- Press this button to enter Music function.

C Main menu:
- It will go back to main menu or quick start if press main menu button.
- During training: pause if press this button

D User/Settings:
- Press this button to enter User/ Setting mode screen
- This button is of no use during workout

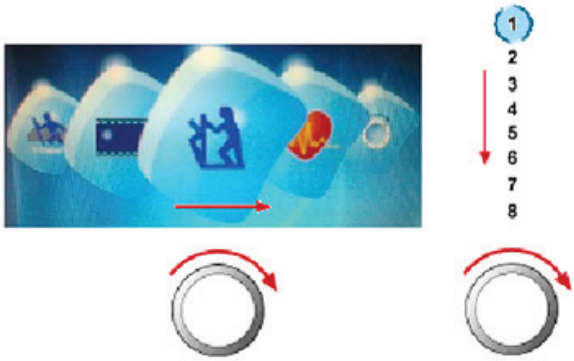
E Jog wheel:

Turn functions:
- Choose workout mode in main menu
- User/setting mode option selection
- Choose working item on the setting screen
- Increase or decrease the setting value

- Adjusting target value (high/low) during workout
- Shift up or down during T-Ride™ or T-Road workout
- Song selection, state operation and volume adjustment could be done under Music mode screen

Horizontal
Turning clockwise to choose option rightward; counterclockwise for leftward

Vertical
Turning clockwise to shift up; counterclockwise to shift down



Press functions:

- Sport mode confirmation
- Option confirmation under User/ Setting mode
- Confirmation of working item on setting screen
- Setting value confirmation
- Screen switching between bpm ↔ Nm or bpm ↔ W during workout
- Screen switching between bpm ↔ m or bpm ↔ ft during T-Ride™
- Screen switching between Video ↔ Profile during T-Road
- Switching to next tutoring mode during T-Trainer™
- Option confirmation under Music mode screen

External connections

Audio line out

Line out is a standard 3,5 mm standard stereo jack line out socket.
This can be used for headphone connection.

Note: User interface is not equipped with build in speakers.

USB Port

Usb port can be used for:
- Music playback
- Service purposes such as software update.

Note! Format should not be NTFS

Start up screen

When user interface startup it will show loading screen as shown below.

After a few seconds this scree will change into Data reading in progress screen. Shown below.

After loading the application the user interface will be show main menu screen.

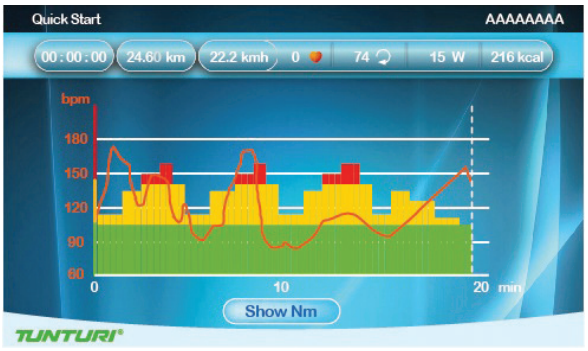
Trainer is now ready to start your workout programming of just select quick start and begin.

Programs

Quick start

- Turn the jog wheel and select “Quick start“
- Press the jog wheel to confirm and enter the workout screen quickly

Workout screen



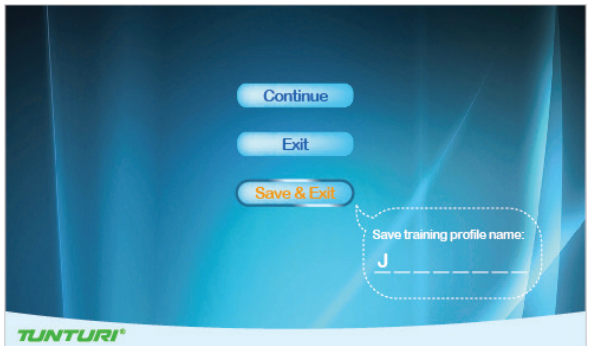
The X axis denote time in minutes between 0~30. It is updated once every 15 minutes during workout

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between Nm↔ bpm.
- The bar chart denotes torque value Nm. Rotate the jog wheel to adjust the Nm value.
- The white dot line shows current position, which moves rightward as workout time increases. The workout screen could show 5-hour data at most.
- The orange curve shows the user’s actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down.

End your workout

The workout end screen pops up when Back/stop or Main menu is pressed or when the white dot line reaches the target value.

Workout end screen



Continue:
Choose "Continue" to return to workout screen

Exit:
Choose "Exit" to exit to last session screen.

Save&Exit:
Choose "Save&Exit" and enter a file name at the bottom of the screen: use the jog wheel to select A~Z or 0~9, save all workout data and name the file for a new workout mode.

Display the workout data in Last session screen.

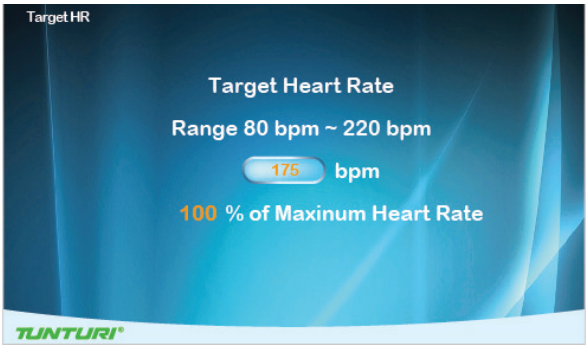
Workout data screen

Press the jog wheel button to return to main menu.

Target heart rate

- Turn the jog wheel and select "Target HR"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1)

Setting screen (1)

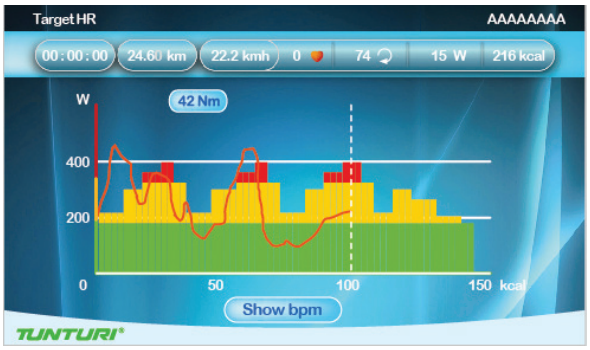


- Turn the jog wheel to adjust target heart rate value.
  (The percentage varies with bpm value)
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)

Setting screen (2)

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen.

Workout screen



The X-axis unit is shown according to the selection of Energy/Time/Distance in Set screen:

Energy Unit:	kcal
Time Unit:	min
Distance Unit:	km in metric mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between W↔ bpm
- The bar chart denotes target heart rate value bpm. Rotate the jog wheel to adjust the target heart rate value.
- The white dot line shows current position, which moves rightward as calorie /time/distance increases.
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down.
- The blue curve shows the actual Watt value.
- Console programming: Assist the user to achieve the target according to its target heart rate input during workout. When actual heart rate is higher than target value, the system would decrease Watt value; while increases Watt value when actual heart rate is below target value.
- A message of "No Heart Rate" is shown if the user's heart rate is not detected during workout.

To stop your workout see:
"End your workout"

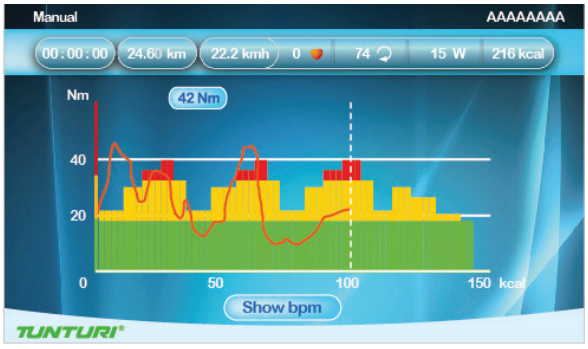
Manual

- Turn the jog wheel and select "Manual"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

Setting screen (1)

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen.

Workout screen



The X-axis unit is shown according to the selection of Energy/Time/Distance in Set screen.

Energy Unit:	kcal
Time Unit:	min
Distance Unit:	km in metric mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between
- Nm↔ bpm

- The bar chart denotes torque Nm value. Rotate the jog wheel to adjust the Nm value.
- The white dot line shows current position, which moves rightward as calorie /time/distance increases.
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down

To stop your workout see:
"End your workout"

Watt Constant

- Turn the jog wheel and select "Watt Constant"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

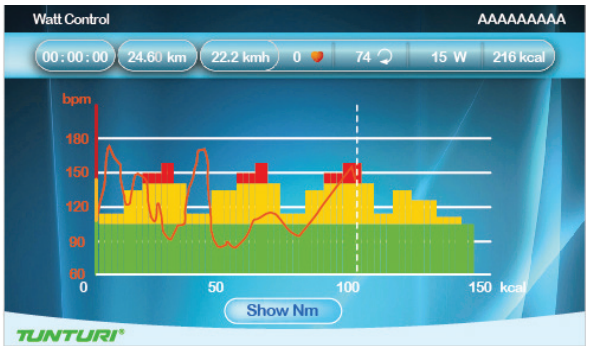
Setting screen (1)

- Turn the jog wheel to adjust target Watt value.
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)

Setting screen (2)

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen

Workout screen



The X-axis unit is shown according to the selection of Energy/Time/Distance in Set screen.

Energy Unit:	kcal
Time Unit:	min
Distance Unit:	km in metric mile in Imperial

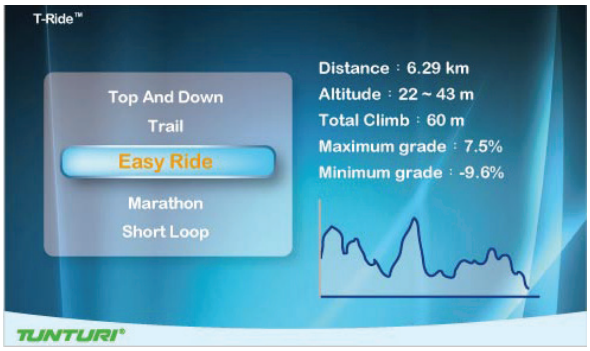
- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between Nm↔ bpm
- The bar chart denotes the Watt value. Rotate the jog wheel to adjust the Watt value
- The white dot line shows current position, which moves rightward as calorie /time/distance increases
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- Console programming: Assist the user to achieve the target according to its target Watt value input during workout. When actual Watt value > target value, the system would decrease Watt value; while increases Watt value when actual Watt rate < target value.

To stop your workout see:
"End your workout"

T-Ride

- Turn the jog wheel and select “T-ride”
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

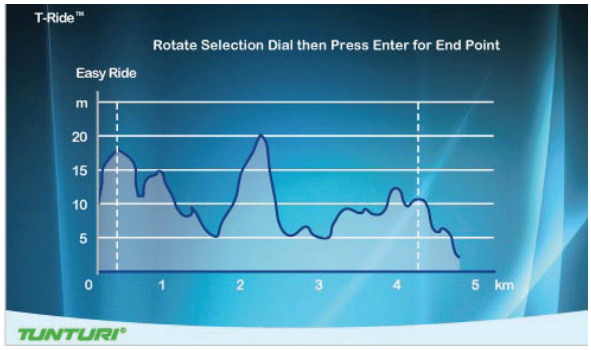
Setting screen (1)



- Turn the jog wheel to select between: Top and Down - Trail - Easy Ride - Marathon - Short Loop
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)

Setting screen (2)

- Set up the Startup point of Workout: rotate the jog wheel button to adjust the left white dot line, press the jog wheel button for confirmation.



- Set up the Ending point of Workout: rotate the jog wheel button to adjust the right white dot line, press the jog wheel button for confirmation then enter the Workout screen.

Workout screen

The X-axis is shown as distance unit, km in metric and mile in Imperial

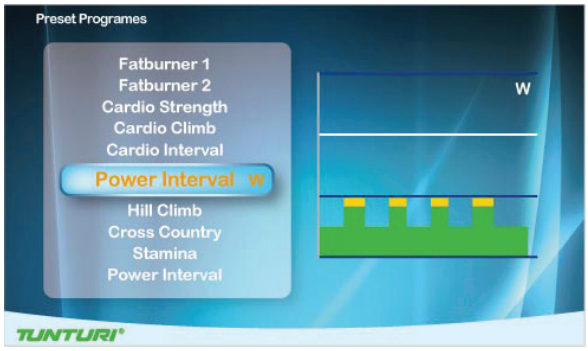
- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between m↔ bpm in metric, ft↔bpm in imperial
- The white dot line shows current position, which moves rightward as distance increases
- The orange curve shows the user’s actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- In the right of the screen is the gear shift from 1~8,
  Turn the jog wheel button to switch
- The white icon + 0°in the left bottom of the screen shows the incline level and it varies with the Profile incline level change.
- The Last Session screen shows workout data. Press the jog wheel button to return to Main menu

To stop your workout see:
“End your workout”

Preset Programs

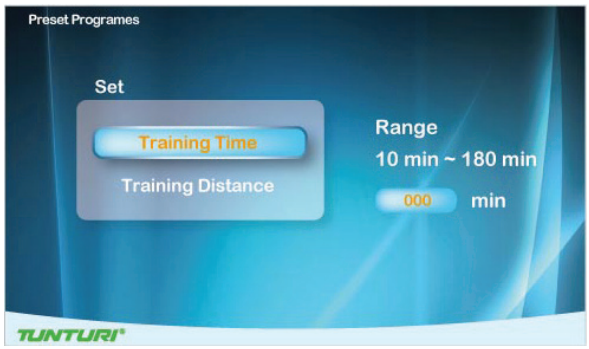
- Turn the jog wheel and select "Preset Programs"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

Setting screen (1)



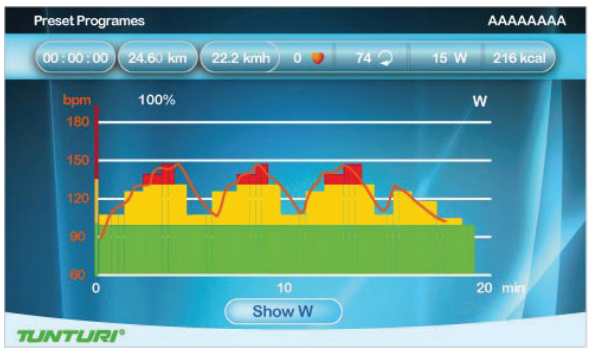
- Turn the jog wheel to select between:
- **Watt control**: Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval items and,
  Heart Rate Control: Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)
-

Setting screen (2)



- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen

Workout screen (Watt Control)

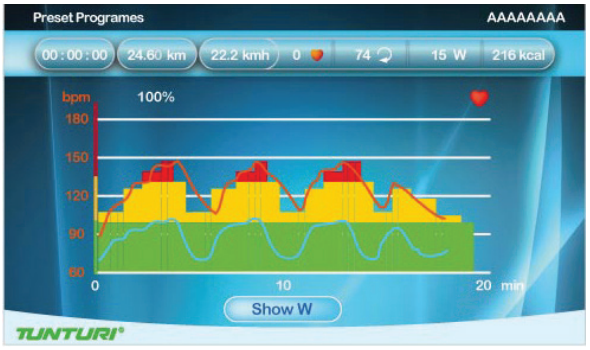


The X-axis unit is shown according to the selection of Time/Distance in Set screen:

Time Unit:	min
Distance Unit:	km in metric mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between W↔ bpm
- The bar chart denotes the default target Watt value of the Profile. Rotate the jog wheel to adjust the percentage of Profile Watt value in the right of the white dot line
- The white dot line shows current position, which moves rightward as time/distance increases
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- Console Programming is the same as Watt Constant mode

Workout (Heart Rate Control)



The X-axis unit is shown according to the selection of Time/Distance in Set screen:

Time Unit:	min
Distance Unit:	km in metric mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between W↔ bpm
- The bar chart denotes the default target Watt value of the Profile. Rotate the jog wheel to adjust the percentage of Profile Watt value in the right of the white dot line
- The white dot line shows current position, which moves rightward as time/distance increases
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- The blue curve shows the actual Watt value
- Console Programming is the same as Target HR mode

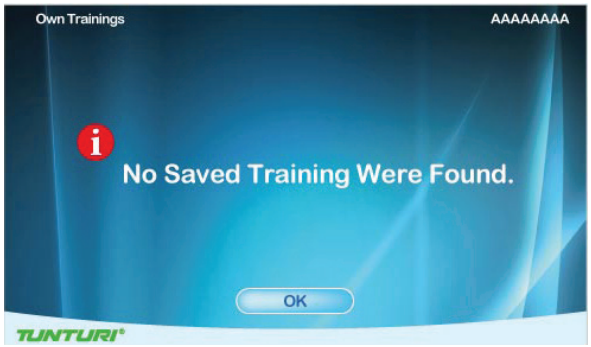
To stop your workout see:
"End your workout"

Own Trainings

- Turn the jog wheel and select "Preset Programs"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

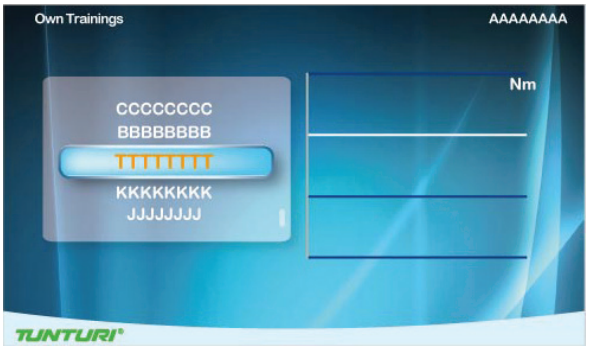
NOTE

When no saved trainings are found below window will appear.



- Press jog wheel to go back to main menu

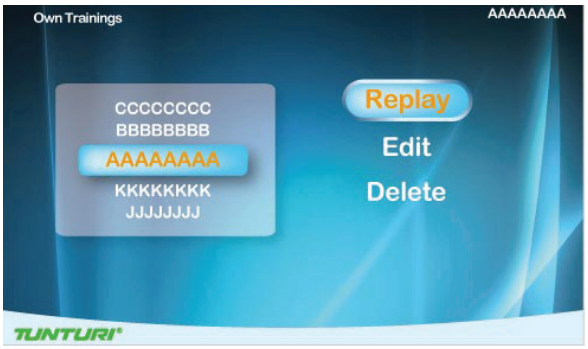
Setting screen (1)



Setting Screen (1) is for user's saved items and training records.
They are shown in the right and left screen.

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button to confirm and to open selection window.

Selection window



- Turn the jog wheel and select item **Choose "Replay"**
- Press jog wheel button to confirm. Enter workout screen and continue the previous training

Choose "Edit"

- Press jog wheel to confirm
- Enter and edit the range setting
- Press jog wheel button to confirm and to enter workout screen

Choose "Delete"

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button to confirm and to open selection window.
- Choose Yes to delete selected file, choose no not delete selected file.
- Press jog wheel button to confirm.

Workout screen:
Workout screen is depending on the trainings mode you are in.
Nm manual mode
It's the same as Manual mode

Watt Constant Mode
Its' the same as Preset programs Watt Mode

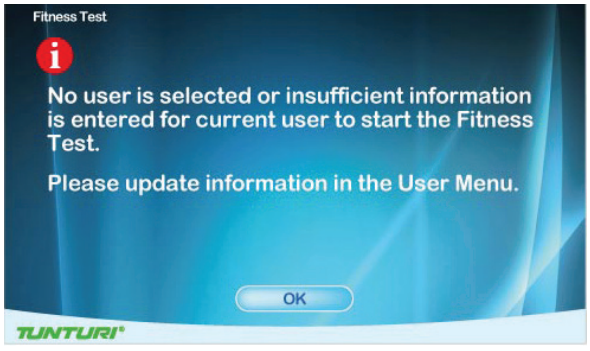
Target HR Mode
It's the same as Preset programs Heart Rate Mode

Fitness test

- Turn the jog wheel and select "Fitness test"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

NOTE

User interface needs the user's data to process Fitness test, if no any user data available Fitness test cannot start up. Below message will pop up.


Fitness Test
No user is selected or insufficient information is entered for current user to start the Fitness Test.
Please update information in the User Menu.
OK
TUNTURI

- Press jog wheel to go back to main menu

Setting screen (1)

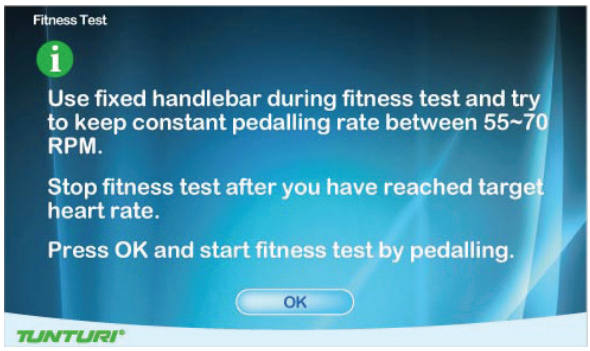
- Turn jog wheel to select item
- (Inactive / Active / Athletic mode)
- Press the jog wheel button to confirm and to open setting screen (2)

Setting screen (2)

Fitness Test
Set Target HR in VO2 Max Test
Range 68 bpm ~ 220 bpm
000 bpm
Target HR = 85% of Max HR
User Max HR = 000 bpm
User Weight = 000 kg
TUNTURI

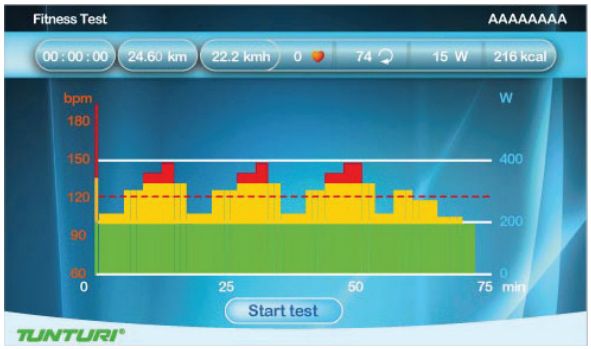
- Turn jog wheel set up user's target heart rate within Vo2 Max value. (The range is between 68~220bpm.) default: 85% of Max HR and shows user's Max HR (bpm) and weight (kg)
- Press the jog wheel button to confirm and to open information window

Information window


Fitness Test
Use fixed handlebar during fitness test and try to keep constant pedalling rate between 55~70 RPM.
Stop fitness test after you have reached target heart rate.
Press OK and start fitness test by pedalling.
OK
TUNTURI

- Press the jog wheel button to confirm and to open Workout screen.

Workout screen



- The X-axis unit is min
- The Y-axis unit is bpm
- The bar chart denotes the Watt value of the Profile.

- The white dot line shows current position, which moves rightward as time increases, the workout time is 5-hour at most then the workout screen leaves
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- The horizontal red dot line shows the user's target hear rate value

The screen shows
"Test Failed ! if:
- The workout time is too short
- RPM value is too low
- HR target is not reached
- HR is less than 110 bpm

"No Heart Rate detected"if:
- It doesn't detect the user's heart rate

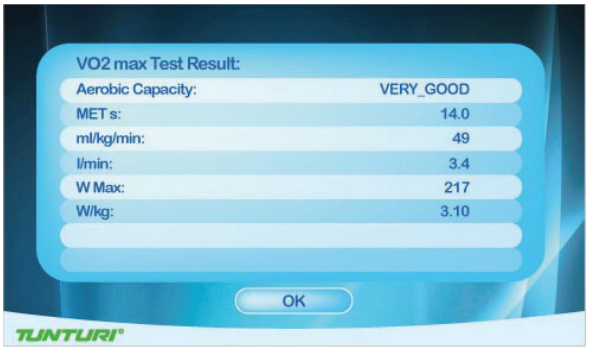
Press Back/stop or Main menu button to leave the workout screen

"Target HR reached! Stop test or Continue"
- User has achieves the target.
- Press the jog wheel button to end the test and show workout data screen

Workout data screen

- Press jog wheel to go to VO2 Max test result screen

VO2 Max test result screen



- Press jog wheel to go back to main menu

To stop your workout see:
"End your workout"

VO2 Max test result table.

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

T-Trainer

Note: this function is available for Cross trainer models only.

- Turn the jog wheel and select "T-Trainer"
- Press the jog wheel to confirm and enter the workout screen, starting with Free Ride interval mode.

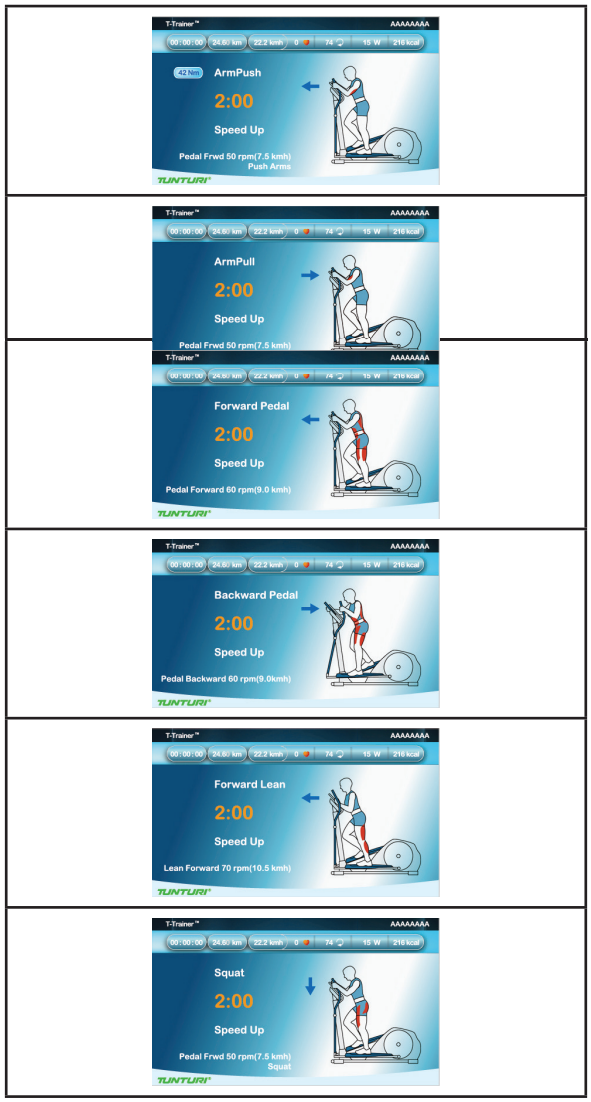
Workout screen.

- Shows training mode for 10 seconds and than switches to Workout Mode
- There are six Training Modes:
- Knowing: Arm Push → Arm Pull → Forward Pedal → Backward Pedal → Forward Lean → Squat
- Between each Training mode there is a 1 minute Free Ride interval.
-
- The cue message in the screen: "Slow down"/ "Speed up"/ "Speed ok" informs the user to speed up or slow down.
- When pressing the jog wheel button the program switch to the next Training Mode without prompt message.
-
- The X axis denote time in minutes between 0~30. It is updated once every 15 minutes during workout screen:
- The Y-axis unit is Nm
- The bar chart show torque value Nm. Rotate the jog wheel to adjust the Nm value
- The white dot line shows current position, which moves rightward as workout time increases. The workout screen could show 5-hour data at most
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- The upper right corner of screen shows the final countdown time of current active Training mode, it resets when switches to the next Training mode.
- The bottom left corner of screen shows cue message: Slow down/ Speed up/ Speed ok to remind the user to speed up or slow down
- Press Back/stop, Main menu button to leave the workout screen

To stop your workout see:
"End your workout"

Training mode screen

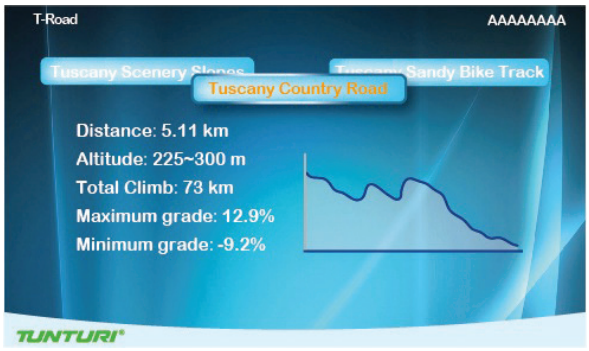
Rear driven



T-Road

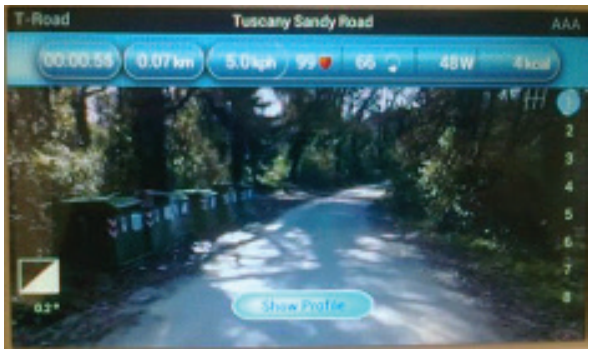
- Turn the jog wheel and select "T-Trainer"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

Setting screen (1)

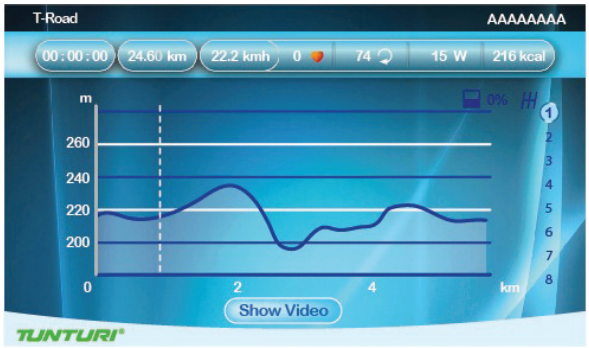


There are 3 selectable tracks available. Knowing: Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenrey Road/ Tuscany Country Road.

- Turn the jog wheel and select your training track
- Press the jog wheel to confirm and enter the workout video screen.



Press the jog wheel during workout to switch between Video and Profile screen



- The X-axis is shown as distance unit, km in metric and mile in Imperial
- The Y-axis unit is m in metric and ft in Imperial
- Press the Jog wheel during workout to switch between Video ↔ Profile screen

In profile screen:

- The white dot line shows current position, which moves rightward as workout time increases.
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down

In video screen:

- In the right of the screen is the gear shift from 1~8, use the jog wheel button to switch
- The white icon + 0°in the left bottom of the screen shows the incline level and it varies with the Profile incline level change.
- Press Back/stop, Main menu or the white dot line reaches the target value can leave the workout screen

To stop your workout see:
"End your workout"

User settings

Press **"User/Settings"** button to enter the User/Settings main menu.

- Use the jog wheel to select one of the six available items.
- Press the jog wheel button for confirmation to enter the selected item setting screen

User Log

By selecting the "User Log" you can: view the training data of the selected user.
You can view either the last training session data or a summary of all the user's sessions.

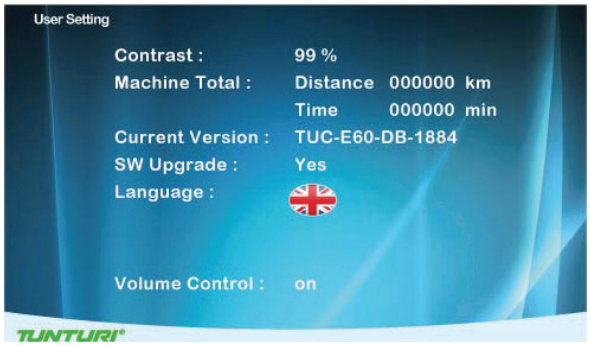
Exit the training data by pressing BACK/STOP.

User Setting

By selecting the "User Setting" you can:

- Adjust the brightness (Default=50%)
- Check the total mileages of the machine.
- Check the total used time for the machine.
- Check the default firmware and software version of Console
- Change language
- Select button beep sound on(yes) or off (NO)

User setting window.



How to modify settings

- Turn jog wheel to select changeable item.
- Press jog wheel to open selected item in right side of the screen for edit..
- Turn jog wheel to change value of selected.
- Press jog wheel to confirm change.
- Turn jog wheel to select next item, or use Back/ Stop button to go back to setting menu.

Edit User

By selecting the Edit User you can:
Edit:

User name:

- Turn jog wheel and select "Name"
- Press jog wheel to open "Name"edit.
- Turn jog wheel to select letter
- Press jog wheel to confirm
- Turn jog wheel to select next letter
- When name is edit correctly than select "√" to confirm name and go back to Edit user Menu

Units, Display

- Turn jog wheel and select "Units"
- Press jog wheel to open "Units" edit
- Turn jog wheel to select
  Metric: show units in km/kph/Kcal
  Imperial: show units in mile/mph/kcal
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Display

- Turn jog wheel and select "Display"
- Press jog wheel to open "Display" edit
- Turn jog wheel to select
  Count up: preset time/ distance will be counting up
  Count Down: preset time/ distance will be counting down.
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Gender

- Turn jog wheel and select "Gender"
- Press jog wheel to open "Gender" edit
- Turn jog wheel to select Male/ Female
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Age

- Turn jog wheel and select "Age"
- Press jog wheel to open "Age" edit
- Turn jog wheel to change age
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Height

- Turn jog wheel and select "Height"
- Press jog wheel to open "Height" edit
- Turn jog wheel to change Height
  In cm when units in Metric
  In ft/inch when units in Imperial.

- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Weight

- Turn jog wheel and select “Weight”
- Press jog wheel to open “Weight” edit
- Turn jog wheel to change Weight
  In kg when units in Metric
  In lbs when units in Imperial.
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Max HR

- Turn jog wheel and select “Max HR”
- Press jog wheel to open “Max HR” edit
- Turn jog wheel to change default max HR preset as:
  when selected Male : 220-age
  when selected female : 226-age
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Delete User

By selecting the “Delete User” you can:
Delete a user and all its data.

- Turn jog wheel and select the user you want to delete
- Press jog wheel to delete the selected user and go back to setting menu.

User will be deleted without further prompting

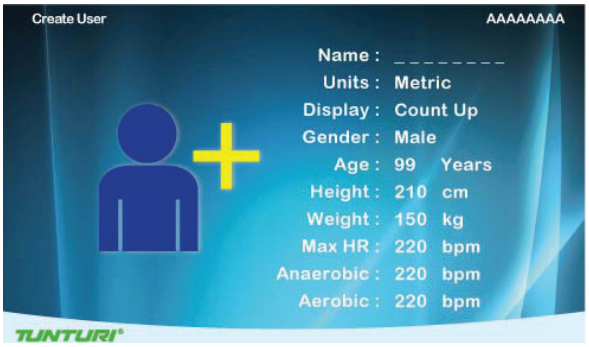
Change User

By selecting the “Change User” you can:
Select an other preset user profile.

- Turn jog wheel and select the user you want to activate
- Press jog wheel to confirm the selected user and go back to setting menu.

Create User

By selecting the “Create User” you can set up a new user profile. Maximum of 8 users can be installed.
See Edit user on how to create user.



Music Function

- Press Music Function button to enter USB device searching screen, it shows Searching while processing

- The system returns to the previous screen automatically if it can not find supported media files within 15 seconds

The MP3 play screen shows as the following if MP3 files is searched:

- Turning the jog wheel to choose the song
- Press jog wheel button to confirmation and start to play music.
- Use jog wheel to select speaker symbol in right lower corner.
- Press jog wheel to open volume bar, and adjust volume by turning jog wheel.
- Confirm by press jog wheel.
- The workout keeps recording under MP3 play mode, press Main Menu button to return the workout screen when the song is selected. (music will remain playing)

Note: you need connect a headphone to listen to music. Display is not equipped with internal speakers.

Important:

- MP3 files must be placed in the root directory of USB drive and should not be in sub folders.
- It is recommendable to put supported media files on the USB drive only.
- Supported files are: MP3, WAV. All others may work, but has not been tested.
- Never unplug USB drive when play back music.

Units

Graphic window in training mode:

Y-axis: Watt, bpm, Nm
X-axis: km, min, kcal

Factory defaults:
Some values should be in default setting when shown (not zero) for first time in session.

Time: .....30:00 min
Distance:.....10.0 km
Energy: ..... 200 kcal
HR: ..... 75 % of Max HR of user
Effort: .....100 W
Units: .....Metric
Target display: ..... Count Up
Speed: ..... kph
Gender..... Male
Age: .....40 years
Height: ..... 175 cm
Weight: ..... 75 kg
Max HR..... 180 bpm

Range:
Energy range ..... 50~2000 kcal (±50)
Time range ..... 10~180 minutes (±10)
Distance range ..... 3~100 kms (± 1)
Target HR Range .....80~220 bpm (± 1)
Target effort Range ... 20W ~ 350W (± 1)
Age ..... 10~99 years (± 1)
Height
Metric Units ..... 110~210 cm (±1)
Imperial units ..... 3'7"~6'10" ft/inch(± 1)
Weight
Metric Units .....30~220 kg (± 1)
Imperial units .....66~330 lb(± 1)
Max HR.....- 80~220 bpm (± 1)

Cleaning and maintenance

Defects and malfunctions Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Transport and storage

WARNING

Carry and move the equipment with at least two persons.

- Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Lift the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Disclaimer

2014 Tunturi New Fitness BV.
All rights reserved

The product and the manual are subject to change. Specifications can be changed without further notice

Warranty

The product has a warranty from the date of delivery (to be documented by invoice or delivery note).
Further information on warranty terms can be obtained from your local dealer. The warranty terms may vary from one country to another. Damages caused by normal wear, overloading or improper handling are excluded from the warranty. Damages caused by material or manufacturing faults are covered by the warranty and will repaired or replaced at no cost.

Index

WILLKOMMEN 29
WARNHINWEISE ZUR SICHERHEIT 29
Elektrische Sicherheit 30
ZUSAMMENBAU 31
Verpackungsinhalt 31
Hardware kit 31
Allgemeine zusammenbau 31
Montageschritte 32
GEBRAUCH 35
Einstellen der Stützfüße 35
TRAININGS 35
Pulsfrequenzmessung 35
Herzfrequenzmessung 36
Maximale Herzfrequenz 36
USER INTERFACE 37
Drehschalter und Tasten 37
Externe Verbindungen 38
Bildschirm Starten 38
PROGRAMME 39
Schnellstart 39
Beenden des Trainings 39
Zieherzfrequenz 40
Manuell 41
Wattsteuerung 41
T-Ride 42
Preset Programme 43
Eigenes Training 44
Fitnesstest 46
T-Trainer 48
Front driven 49
T-Road 49
BENUTZER-EINSTELLUNGEN 50
Benutzerprotokoll 50
Benutzer bearbeiten 50
Bearbeiten 51
Benutzer Löschen 52
Benutzer ändern 52
Benutzer erstellen 52
MUSIK FUNKTION 52
EINHEITEN 53
REINIGUNG UND WARTUNG 54
TRANSPORT UND LAGERUNG 54
GARANTIE 54
HAFTUNGSAUSSCHLUSS 54

Deutsch

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi New Fitness!
Vielen Dank, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an professionellen Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainern, Laufbändern, Trainingsfahrrädern, Rudergeräten und Vibrationsplatten. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Warnhinweise zur Sicherheit

WARNUNG
Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.

WARNUNG
Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

- Das Gerät ist nur für den Heim- und gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen, usw.) geeignet. Die maximale Verwendung ist auf 6 Stunden pro Tag beschränkt. Das Gerät ist nicht für den ausschließlichen gewerblichen Einsatz (z.B. große Fitnessstudios) geeignet.
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.

- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 150 kg (330 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

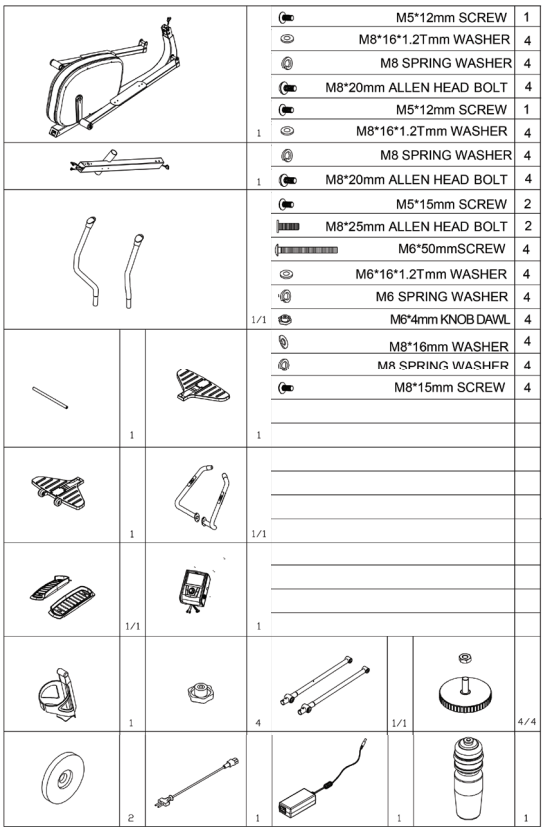
Elektrische Sicherheit

(betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker
- beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

Zusammenbau

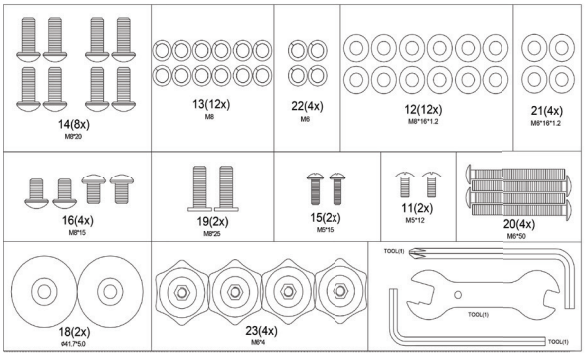
Verpackungsinhalt



Die Verpackung enthält die in Bild dargestellten Teile.

Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler

Hardware kit



Die Verpackung enthält die Befestigungsteile gemäß Bild. Siehe Abschnitt “Beschreibung”.

Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

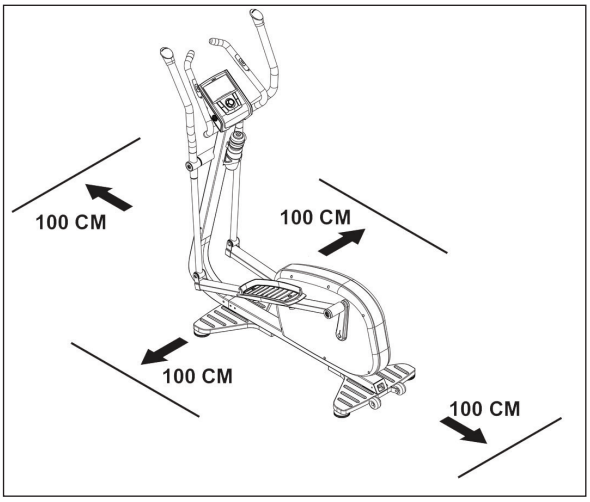
Allgemeine zusammenbau

WARNUNG

- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

VORISCHT

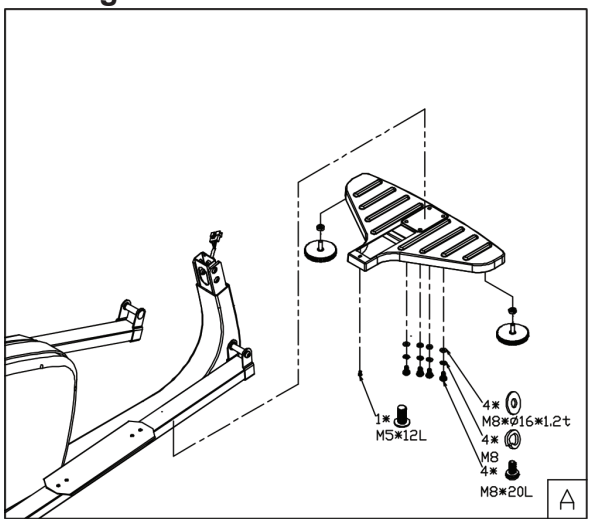
- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.



Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Montageschritte

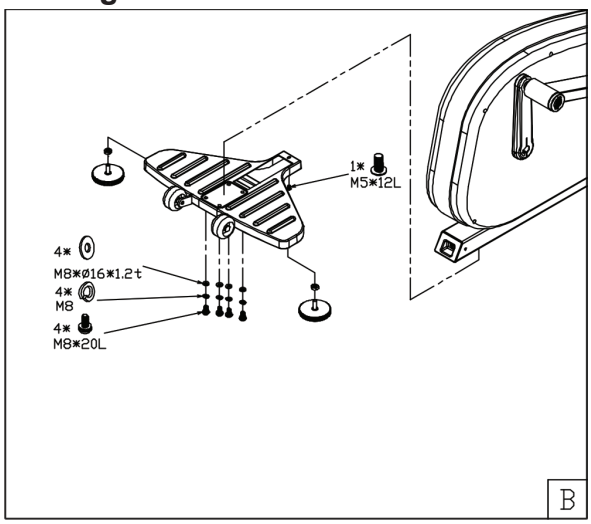
Montageschritt A



- Montiere die Polster zur Höhenanpassung des fordern Stabilisator
- Montiere den fordere Stabilisator mithilfe der gezeigten Hardware

Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

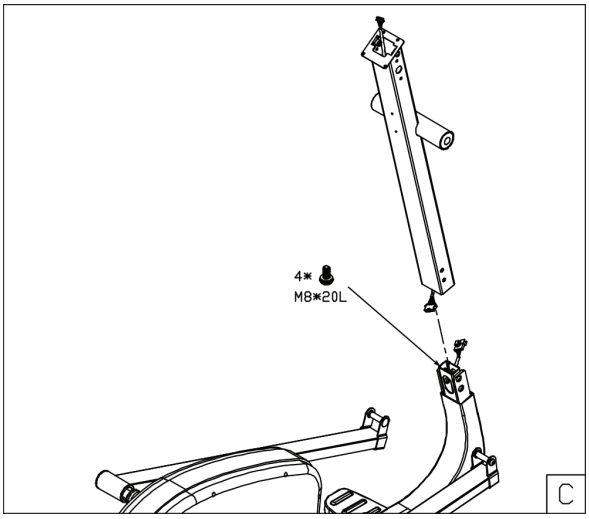
Montageschritt B



- Montiere die Polster zur Höhenanpassung des fordern Stabilisator
- Montiere den hinteren Stabilisator mithilfe der gezeigten Hardware

Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

Montageschritt C



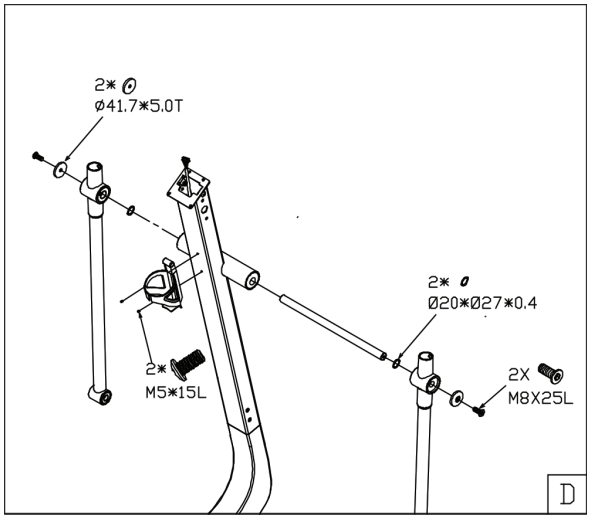
- Verbinden Sie die Kabel vom Upright Tube und Main Frame bevor sie den Upright Tube in Position schieben..

Bemerkung:
Entfernen sie die Schauben nicht aus dem Frame bevor der Upright Tube in Position geschoben ist..

- Verwenden Sie den beilegenden Inbus-Schlüssel um die Schrauben, durch die Löcher (von Innen nach Außen) zu befestigen.
- Ziehen Sie die Befestigungsschrauben an - drehen im Uhrzeigersinn.

Bemerkung:
Ziehe die 6 Bolzen erst handfest bevor diese Nachgezogen werden um Schiefstellung zu vermeiden

Montageschritt D

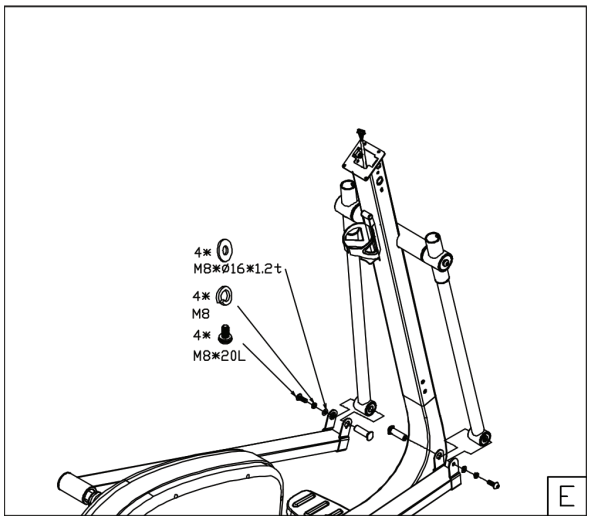


- Schieben Sie den Metall-Shaft durch das Innenlager-Gehäuse des linken Armes. Schließen Sie jetzt den linken Arm an am vorderen Rahmenrohr durch den Metall-Shaft durch die Öffnung im Rohr zu drücken. Drücken Sie den rechten Arm auf den Shaft und befestige diesen mit den Unterlegscheiben und Schraube an den beiden Enden der Shaft . Ziehen Sie die Arme mit zwei Inbus-Schlüssel

Remark:
Eine dicke shim-Unterlegscheibe ist zwischen den Swivel-Arm und den Front Frame-Tube

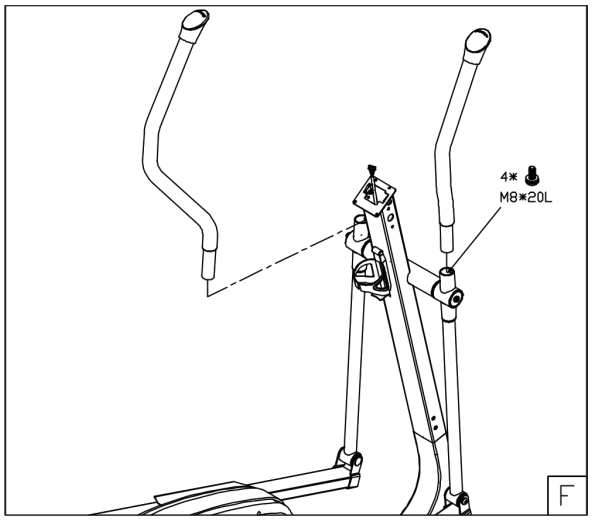
- Befestige den Bottle Holder am Upright Tube

Montageschritt E



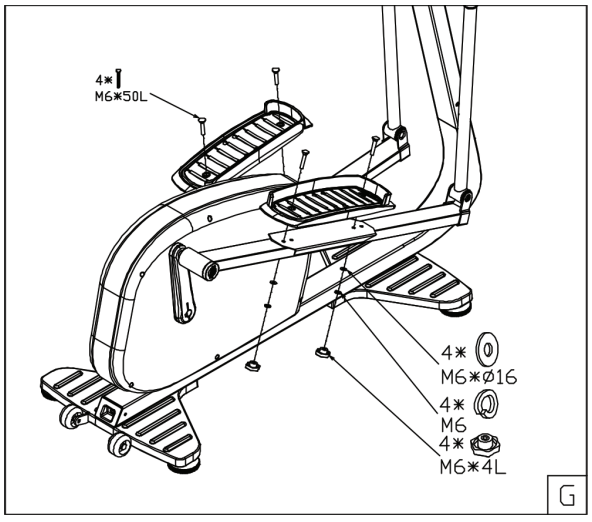
- Montiere den Pedal-Tube an den Lower-Arm wie auf der Abbildung gezeigt wird.

Montageschritt F



- Montiere den Upper Moving handle bar wie auf der Abbildung gezeigt wird.

Montageschritt G

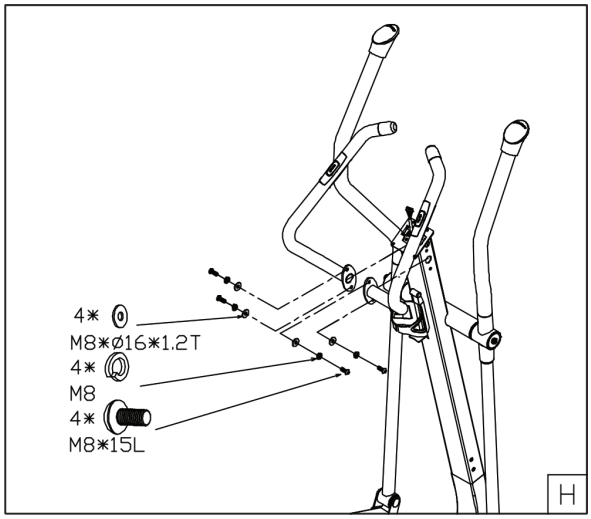


- Montiere beide Foot-rests auf den Pedal-Tubes wie auf der Abbildung gezeigt wird.

Bemerkung:
Die Foot-rests sind unterschiedlich, bitte beachten Sie das Sie Links und Rechts nicht vertauschen.

Bemerkung:
Die Foot Rests können in zwei horizontale Positionen befestigt werden. Die Foot Rests können auch fixiert werden. Stellen sie sicher das Sie beide Seiten in der gleichen Position befestigen.

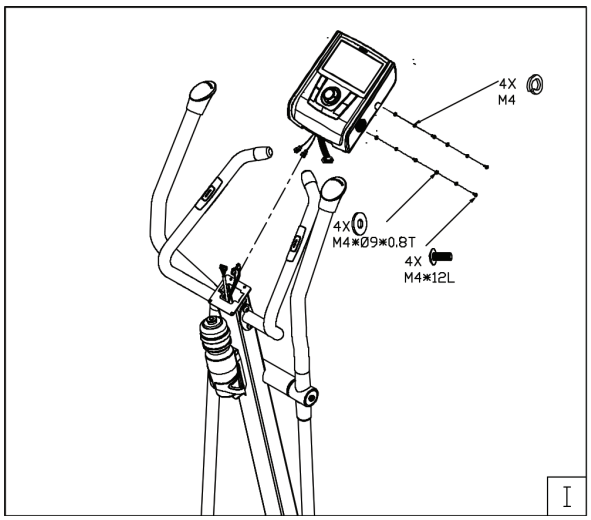
Assembly step H



- Montiere beide fixed handle bar-Tubes wie auf der Abbildung gezeigt wird.

Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

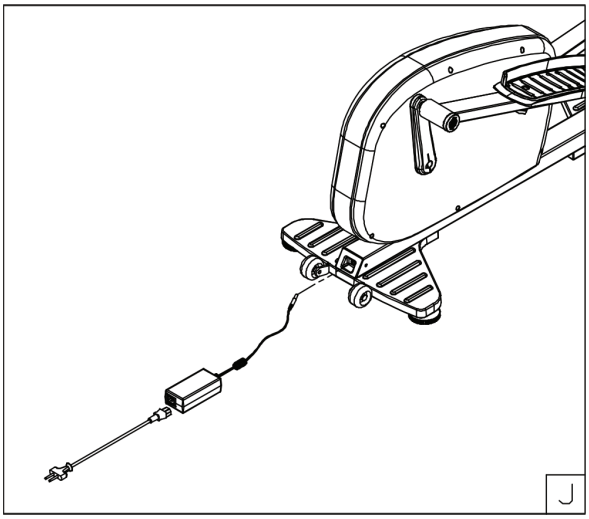
Montageschritt I



- Befestige die Console Bracket am Upright Tube
- Ziehen sie die Hand-Pulse wires aus der Handle bar und da Date-Cable aus dem Upright-Tube vorsichtig durch die Öffnung im Konsole-Bracket.
- Entferne die 4 Montage-Schrauben aus der Rückseite der Konsole.
- Schließe die Hand-Pulse wire und das Data-Cable an, an der Konsole.
- Befestige die Konsole am Konsole-Bracket.

Remark:
Avoid the wires to damage during assembly

Montageschritt J



- Stecke den Transformator an am Cross Trainer bevor sie diesen in der Wandkontaktdose stecken.

Bemerkung:
Bitte immer da Stromkabel entfernen wenn der Trainer nicht benutzt wird

Gebrauch

Einstellen der Stützfüße

Das Gerät hat 4 Stützfüße. Steht das Gerät nicht stabil, kann es mit den Stützfüßen
eingestellt werden.

- Drehen Sie die Stützfüße wie erforderlich, um das Gerät in eine stabile Position zu bringen.
- Ziehen Sie die Sicherungsmuttern an, um die Stützfüße zu sichern.

HINWEIS

Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle vier Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie alle Stützfüße vollständig eindrehen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. AerobicÜbungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen. Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

Pulsfrequenzmessung

(Handpulssensoren)

Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren in den Handgriffen gemessen, wenn der Benutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst.

WARNUNG

Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

Die genaueste Pulsmessung wird erzielt, wenn die Haut etwas feucht ist und die Handpulssensoren konstant berührt werden. Ist die Haut zu trocken oder zu feucht, kann die Pulsfrequenzmessung weniger genau ausfallen.

HINWEIS

Verwenden Sie die Handpulssensoren nicht in Kombination mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel.
Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.

Herzfrequenzmessung

(Herzfrequenz-Brustgürtel)

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, kann die Herzfrequenzmessung weniger genau ausfallen.

HINWEIS

Falls Sie einen Schrittmacher haben, wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgürtel verwenden

VORSICHT

- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 2 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.

HINWEIS

- Verwenden Sie keinen Herzfrequenz-Brustgürtel in Kombination mit den Handpulssensoren.
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1,5 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

Maximale Herzfrequenz

(während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: 220 - ALTER. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

WARNUNG

Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einen Arzt.

Anfänger: (50-60% der maximalen Herzfrequenz)

Geeignet für Anfänger, Gewicht-Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Fortgeschritten: (60-70% der maximalen Herzfrequenz)

Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Experte: (70-80% der maximalen Herzfrequenz)

Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

User interface

Drehschalter und Tasten

A Back, Stop Taste:
Zurück zum vorherigem Fenster.
Beenden Sie das aktive Training.

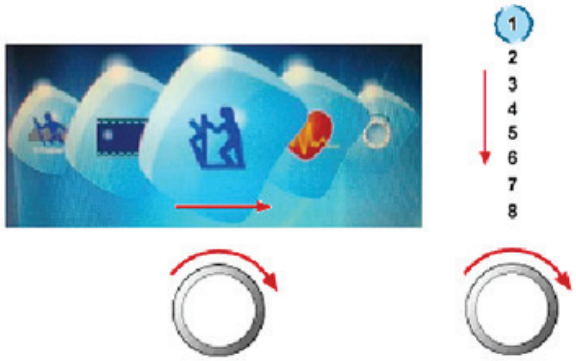
B Music Function
Drücken Sie diese Taste um die Musik Funktion zu aktivieren.

C Main Menu:
Geht zurück zum Hauptmenü oder Schnellstart wenn Main Menu Taste betätigt wird.
Durch die Taste während des aktiven Trainings einzudrücken wird das Programm im Ruhemodus gestellt.

D User/Settings
Drücken Sie diese Taste um den Gebraucher / Gebrauche-Einstellungen eingeben. Diese Taste funktioniert nicht während des Trainings.

E Drehschalter:
Aktivieren von Funktionen:
- Wählen Sie den Training-Modus im Hauptmenü..
- Benutzer/Einstellung-Modus Auswahl;.
- Wählen Sie den gewünschten Modus im Einstellungsfenster.
- Erhöhen oder verringern Sie den Einstellungswert..
- Anpassung vom Zielwert (hoch/ niedrig) während des Trainings..
- Verschieben Sie nach oben oder unten während T-Ride™ or T-Road Training.
- Song-Auswahl, Funktion und Volume kann gemacht werden im Music-Mode Fenster.

Horizontal
Drehen im Uhrzeigersinn – Option nach rechts,
Drehen gegen den Uhrzeigersinn – Option nach links.
Vertikal
Drehen im Uhrzeigersinn - Option nach Oben..
Drehen gegen den Uhrzeigersinn – Option nach unten.



Funktionen Drucktaste (Drehschalter):
- Sport Modus Bestätigung.
- Option Bestätigung unter Benutzer Einstellmodus..
- Bestätigung vom Aktiven Programm im Einstellungs-Modus
- Einstellungs-Werte und Bestätigung.
- Umschalten Bildschirm zwischen bpm ↔ Nm oder bpm ↔ W während dem Training.
- Umschalten Bildschirm zwischen bpm ↔ m oder bpm ↔ ft während T-Ride™.

- Umschalten Bildschirm zwischen Video ↔ Profile während T-Road.
- Wechsel zum nächste Begleitung während T-Trainer™
- Option Bestätigung zwischen Musik-Modus-Anzeige

Externe Verbindungen

Audioausgang:

Ausgang ist eine Standard 3.5 mm Stereo-Büchse. Diese kann für einen Kopfhörer-Anschluss benutz werden

Bemerkung;
Das User Interface ist nicht mit eingebauten Lautsprechern ausgerüstet

USB Anschluss

USB Ausgang kann benutzt werden für;

- Musik Wiedergabe.
- Service-Zwecke z.B. Software-Update.

Beachten Sie, das Format sollte nicht ! NTFS sein.

Bildschirm Starten

Wenn der Bildschirm gestartet wird das Lade-Zeichen gezeigt wie unten dargestellt.

Nach einigen Sekunden ändert sich im Data Fortschritt-Anzeige wie unten dargestellt.

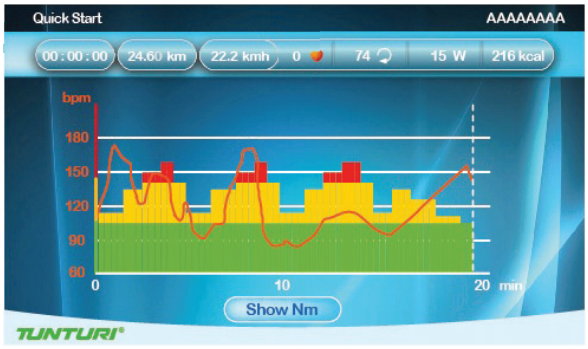
Nachdem die Applikation vom Gebraucher geladen ist, wird das Hauptmenu erscheinen

Trainer ist jetzt bereit um die Workout Programme zu starten, selektiere diese mit quick-Start und beginne

Programme

Schnellstart

- Drehe den Schalter und wählen Sie „Schnellstart“
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm.



Die X Achse zeigt die Zeit in Minuten zwischen 0 ~ 30. Es wird während des Trainings (alle 15 Minuten) aktualisiert

- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von Nm↔ bpm, drücken Sie den Drehschalter.
- Dass Balkendiagramm zeigt den Drehmoment in Nm. betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Trainingszeit verläuft. Der Bildschirm kann maximal 5 Stunden Daten zeigen
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

Beenden des Trainings

- Das Trainings-Ende Bildschirm erscheint wenn Back/Stop oder Hauptmenu gedrückt wird oder wenn der weiße unterbrochene Linie den Zielwert erreicht

Weither : (Continue)
Wählen Sie ”Weither” um zu Trainings-Bildschirm zurückzukehren

Beenden: (Exit)

- Wählen Sie “beenden” um das letzte Wiedergabefenster zu Schließen.

Speichern:
Wählen Sie “**Speichern**” und geben Sie einen Dateinamen ein, am unteren Rand des Bildschirms
Benutze den Drehschalter um A – Z, oder 0-9 zu selektieren und alle Trainingsdaten zu Speichern für einen neuen Trainings-Modus
.

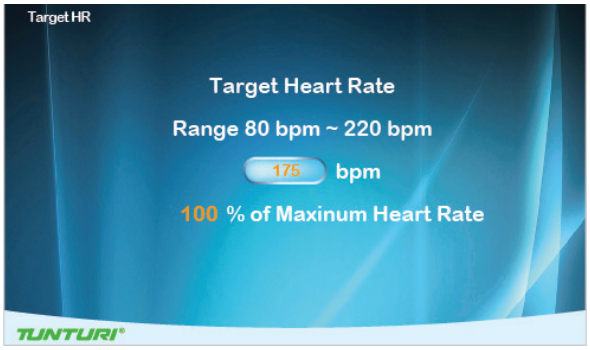
- Die Trainingsdaten vom letzten gespeichertem Training werden gezeigt

Drücken Sie den Drehschalter um zum Hauptmenu zurückzukehren.

Zieherzfrequenz

- Wählen Sie “Zieherzfrequenz“. aus mit dem Drehschalter
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm I

Einstellungs-Bildschirm (1)

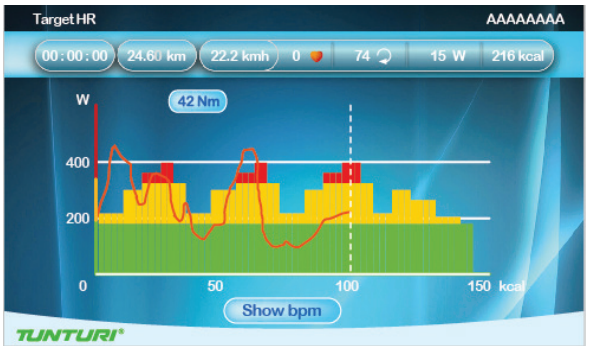


- Drehen Sie den Schalter um die Zielherzfrequenz einzustellen. (Die Anzahl schwankt mit Bpm-Wert)
- Bestätigen Sie durch den Drehschalter einzudrücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm

Einstellungs-Bildschirm (2)

- Wählen Sie Programm aus mit dem Drehschalter.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (rechts)
- Drehe den Schalter um Einstellbereich zu ändern
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm

Einstellungs-Bildschirm



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Energie/Zeit/Abstand im Set Screen:

Energie Einheit	Kcal
Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

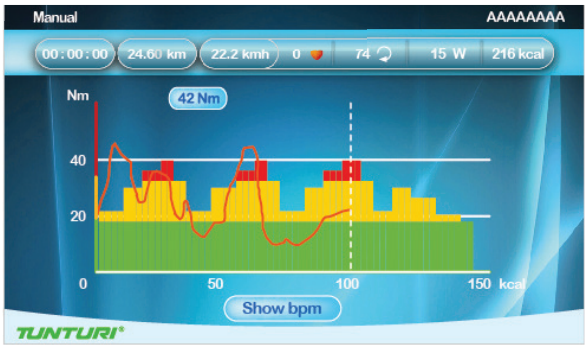
- Drücken Sie den Drehschalter um die Y-Achse während des Trainings zu ändern von W↔ bpm.
- Dass Balkendiagramm zeigt die Herzfrequenz in Bpm. Betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Kalorien/ Zeit/Abstand sich ändern
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert
- Die blaue Kurve zeigt den Aktuellen Watt wert.
- Konsole Einstellung unterstützt den Benutzer um seine Ziele zu erreichen das als Ziel-Herzfrequenz eingestellt ist.
- Wenn die Aktuelle. Herzfrequenz höher ist als die eingestellte wird das System die Watt zahl senken. Und, erhöhen wenn die Aktuelle Herzfrequenz Niedriger ist.
- Die Meldung “No Heart Rate” wird gezeigt wenn die Herzfrequenz vom Benutzer, während dem Training, nicht gemessen wird

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Manuell

- Drehe den Schalter und wähle “Manuell”
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm (1).

- Wählen Sie das Programm mit dem Drehschalter.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (rechts).
- Drehe den Schalter um Einstellbereich zu ändern.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Energie/Zeit/Abstand im Set Screen:

Energie Einheit	kcal
Zeit Einheit	min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von Nm↔ bpm, drücken Sie den Drehschalter.
- Dass Balkendiagramm zeigt den Drehmoment in Nm. betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Energie/ Zeit/Abstand verläuft. Stunden Daten zeigen
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

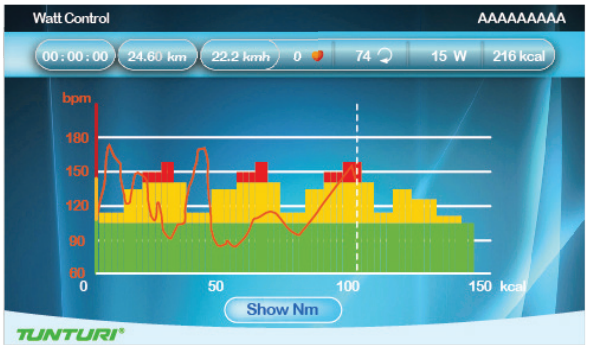
Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Wattsteuerung

- Drehen Sie den Schalter und wählen sie „“Wattsteuring“.
- Bestätigen Sie durch den Drehschalter einzudrücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm(1)

- Drehen Sie den Schalter um die Watt Zahl einzustellen.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen zum Einstellungs- Bildschirm(2).

- Wählen Sie Programm aus mit dem Drehschalter.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (rechts).
- Drehe den Schalter um Einstellbereich zu ändern.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter im Trainings-Bildschirm.



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Energie/Zeit/Abstand im Set Screen:

Energie Einheit	Kcal
Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

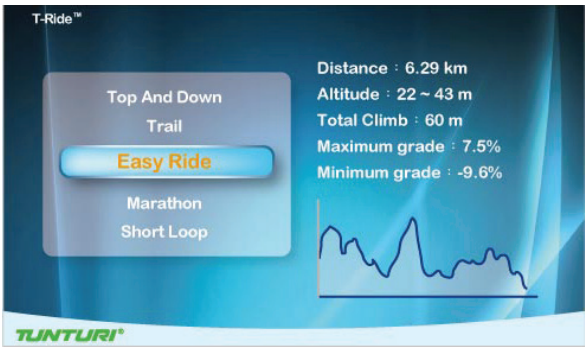
- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von Nm↔ bpm, drücken Sie den Drehschalter.
- Dass Balkendiagramm zeigt den Drehmoment in Watt. betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Energie/ Zeit/Abstand verläuft. Stunden Daten zeigen
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.
- Die Konsole Programmierung: unterstützt den Benutzer sein/ ihr Ziel zu Erreichen. Wenn die Aktuelle. Watt Zahl höher ist als die eingestellte, wird das System die Watt zahl senken. Und, erhöhen wenn die Aktuelle Herzfrequenz Niedriger ist

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

T-Ride

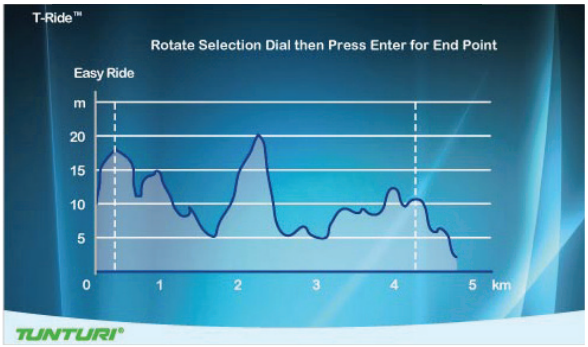
- Drehen Sie den Schalter und wählen sie “T-ride”.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (1

Einstellungs-Bildschirm (1)

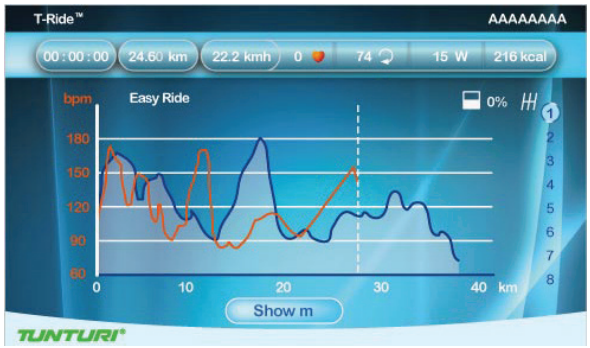


- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie zwischen Top and Down - Spur (Trail) - Easy Ride - Marathon - Short Loop
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (2)

- Einstellen vom Startpunkt des Trainings. Drehen Sie den Schalter um die weiße unterbrochene Linie einzustellen. Drücke den



- Einstellen vom Endpunkt des Trainings .Drehen Sie den Schalter um den weiße unterbrochene Linie einzustellen.
  Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen



Die X-Achse zeigt die gewählte Einheit in KM/Metrisch und Mile/Imperial.

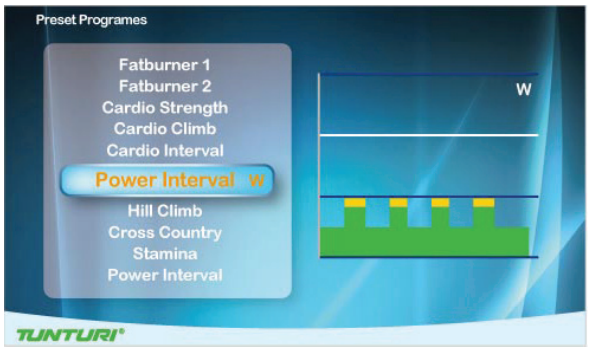
- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von m↔ Bpm/ Metrisch, Ft↔Bpm in Imperial,
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt den die Aktuelle Diese bewegt sich nach rechts wenn der Abstand vergrößert.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.
- An der rechten Seite vom Bildschirm ist die Gangschaltung von 1-8. Drehen Sie den Schalter um diese zu ändern.
- Das Weiße Ikon + 0° links unten im Bildschirm zeigt den Steigungswert und ändert sich während des Training.
- Der letzte Bildschirm zeigt die Trainingsdaten. Drücken Sie den Drehschalter um zum Hauptmenu zurückzukehren.

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Preset Programme

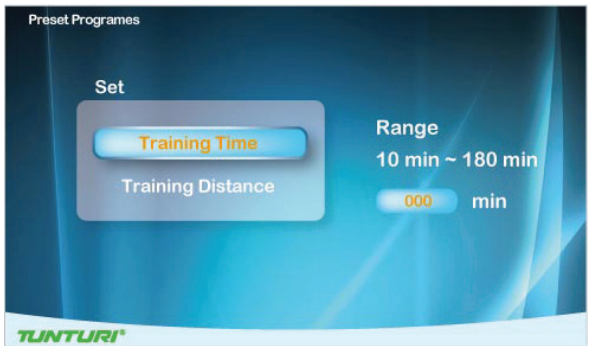
- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie
  “Preset Programme”.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (1).

Einstellungs-Bildschirm (1)



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie zwischen:
- Wattsteuerung: Hügellandschaft, Steigung, Querfeldein, Ausdauer, Power-Intervall (Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval) items oder, Zieherzfrequenz: Fettverbrenner 1, Fettverbrenner 2, Cardio - Kraft, Cardio - Steigung, Cardio - Intervall. (Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval)
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit dem Bereich-Einstellungen (2).

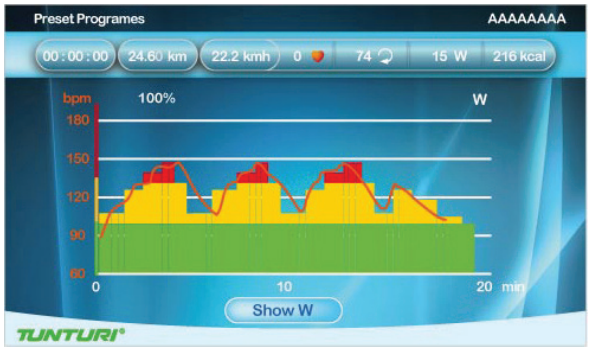
Einstellungs-Bildschirm (2)



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.

- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit die Einstellungen an der rechten Seite des Bildschirms.
- Drehen Sie den Schalter um die Einstellungen zu ändern.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen

Training-Bildschirm (Watt Control)



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Zeit/Abstand im Set Screen:

Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch
	Mile in Imperial

Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von W↔ Bpm.
Dass Balkendiagramm zeigt das Ziel im in Watt-Wert des Profils.
Betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
Die Weiße Unterbrochene-Linie zeigt den die Aktuelle Watt-Zahl. Dieser bewegt sich nach rechts wenn der Abstand vergrößert.
Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

Konsole Programmierung ist gleich wie im Watt Konstant-Modus.
Training Bildschirm (Heart Rate Control)

Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Zeit/Abstand im Set Screen:

Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch
	Mile in Imperial

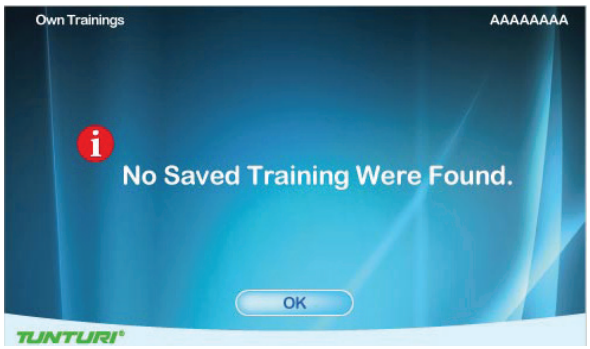
- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von W↔ Bpm
- Das Balkendiagramm zeigt das Ziel im Watt-Wert des Profils. Betätigen Sie den Drehschalter um die Prozente in Watt zu ändern rechts in der Weißen unterbrochene Linie.
- Die Weiße Unterbrochene-Linie zeigt die Aktuelle Watt-Zahl. Dieser bewegt sich nach rechts wenn der Abstand vergrößert
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert
- Die blaue Linie zeigt den Aktuellen Watt Wert..
- Konsole Programmierung entspricht dem Ziel im HR-Modus.

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Eigenes Training

- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.
  “Eigenes training”.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (1)

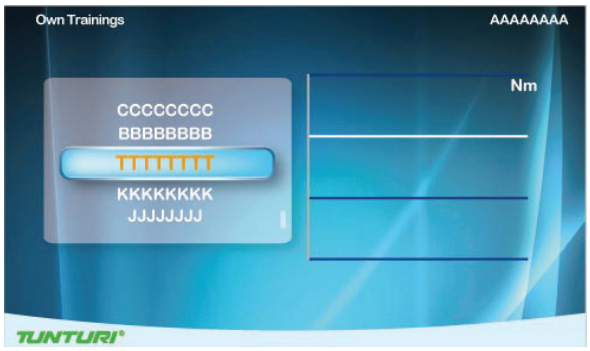
Hinweis
Wenn keine gespeicherte Training gefunden werden, wird das untenstehende Fenster gezeigt.



Kein gespeicherten Training gefunden

- Drücke den Drehschalter und gehen Sie zurück zum Hauptmenu.

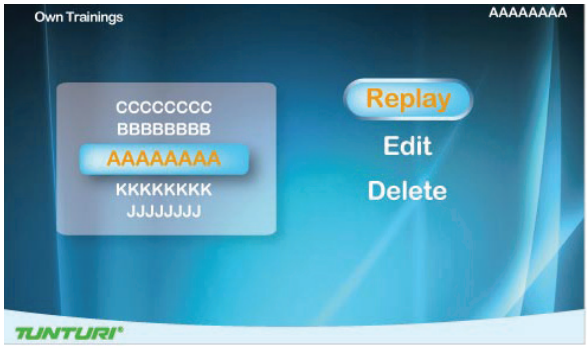
Einstellungs-Bildschirm (1)



Einstellungs-Bildschirm (1) ist für gespeicherte Benutzertrainingsdaten. Diese werden rechts im Bildschirm gezeigt.

- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Einstellungs-Bildschirm (1)

Einstellungs-Bildschirm



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.

Wählen “Wiederholung” (Replay)

- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter im Einstellungs-Bildschirm und dem vorigem Training

Wählen “Bearbeiten” (Edit)

- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken
- Geben Sie die Einstellungen ein oder bearbeiten sie diese und bestätigen Sie..
- Drücken Sie den Drehschalter zum bestätigen und gehen sie weiter im Trainings-Bildschirm.

Wählen “Löschen” (Delete)

- Drehe den Schalter und wähle..
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschaltern drücken und gehen sie sofort zum Selektions-Bildschirm.
- Wähle Yes um die gewählte Datei zu löschen..
- Bestätige durch den Drehschalter zu drücken.

Trainings-Bildschirm:
Die Trainingswiedergabe ist abhängig vom gewähltem Trainings-Modus.

Nm Manual Modus:
Ist gleich am Manual Modus

Watt Constant Mode:
Ist gleich am Voreingestellten Programm Watt Modus.

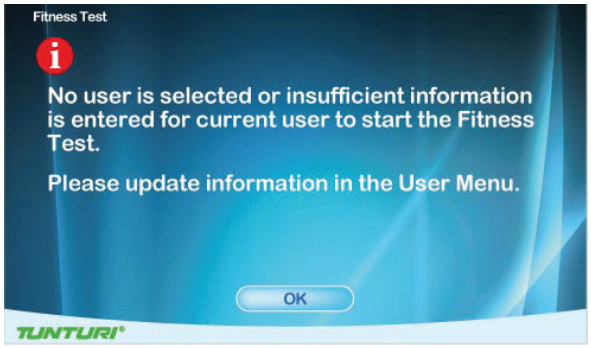
Target HR Modus:
Diese ist gleich am Vorprogrammierten Herzfrequenz Programms.

Fitnesstest

- Drehe den Schalter und wähle “Fitnesstest”.
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschaltern drücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm (1).

Hinweis

Der User Interface braucht die Benutzerdaten zum Berechnen.
Des Fitness Tests, Wenn keine Benutzerdaten bekannt sind, kann der Fitness Test nicht gestartet werden.
Die untenstehende Nachricht wird gezeigt..


Fitness Test
No user is selected or insufficient information is entered for current user to start the Fitness Test.
Please update information in the User Menu.
OK
TUNTURI

- Drücke den Drehschalter und gehen Sie zurück zum Hauptmenu.

Einstellungs-Bildschirm (1)

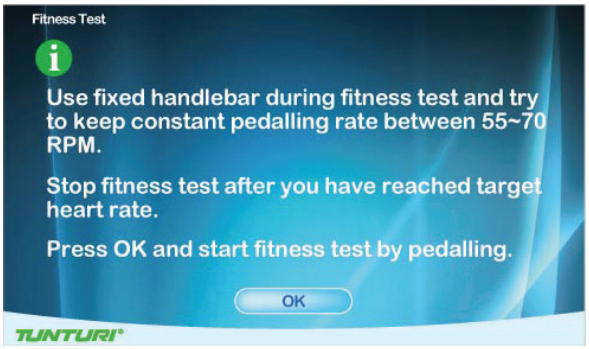
- Drehe den Schalter und wähle..
- (Inactive / Active / Athletic mode).
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschaltern drücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm (2).

Einstellungs-Bildschirm (2)

Fitness Test
Set Target HR in VO2 Max Test
Range 68 bpm ~ 220 bpm
000 bpm
Target HR = 85% of Max HR
User Max HR = 000 bpm
User Weight = 000 kg
TUNTURI

- Drehe den Schalter um den Herzfrequenz Zielwert in Vo2 Max Wert, einzustellen..
  (der Bereich liegt zwischen 8~220Bpm.)
  Standard 85% vom Max HR und Gewicht (Kg).
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschaltern drücken und um das Informations-Fenster zu öffnen.

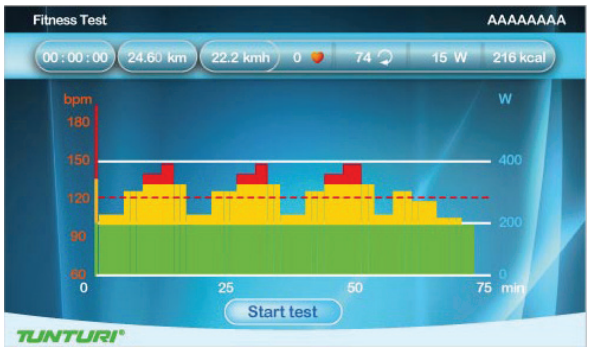
Informations-Fenster


Fitness Test
Use fixed handlebar during fitness test and try to keep constant pedalling rate between 55~70 RPM.
Stop fitness test after you have reached target heart rate.
Press OK and start fitness test by pedalling.
OK
TUNTURI

Halten Sie sich am Lenker fest. Trittfrequenz: 50-70 UpM. Beenden Sie den Fitnesstest, wenn Sie die Zielherzfrequenz erreicht haben. Drücken Sie auf OK und starten Sie den Fitnesstest durch Treten.

- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm.

Trainings Bildschirm



- Die X-Achse ist in Min.
- Die Y-Achse ist in Bpm.
- Das Balkendiagramm zeigt den Watt wert des Profils.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Trainingszeit verläuft. Der Bildschirm kann maximal 5 Stunden Daten zeigen.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz vom Benutzer. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.
- Die horizontale rote Linie zeigt den Zielwert der eingestellten Herzfrequenz.

Der Bildschirm zeigt;
”Testfehler!” wenn:

- Die Trainingszeit zu kurz ist.
- RPM Wert zu niedrig ist.
- HR Wert nicht erreicht wird.
- HR unter 110 Bpm ist.

”Herzfrequenz nicht festgestellt! wenn:

- Die Herzfrequenz vom Gebraucher wird während dem Training nicht gemessen.

Drücke Back/Stop oder Hauptmenu um den Trainings-Bildschirm zu verlassen.

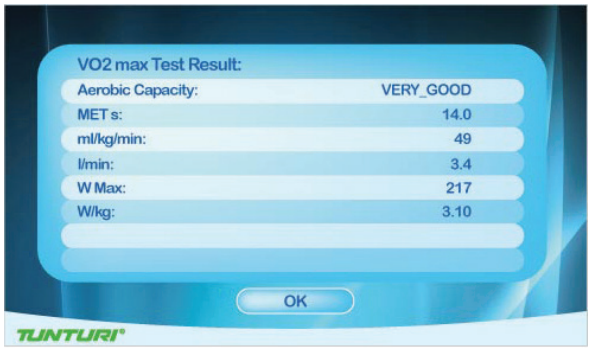
Zielherzfrequenz erreicht. Stop Test oder gehe weiter”

- Benutzer hat das Ziel erreicht.
- Drücke den Drehschalter um den Test zu beenden und direkt zum Trainings Data Bildschirm zu gehen.

Trainings Daten Bildschirm

Drücke den Drehschalter um zum VO2 Max Testresultat Bildschirm zu gehen.

VO2 Max Testresultat Bildschirm



- Drücke den Drehschalter um zum Hauptmenu zurückzukehren.

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings“

VO2 Max test result table.

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

T-Trainer

Hinweis: Diese Funktion ist nur verfügbar für den Cross-Trainer.

- Drehe den Schalter und wähle “T-Trainer”.
- Drücke den Drehschalter zum Bestätigen und zum Trainings Fenster zu gehen und den Free Ride Intervall Modus zu starten.

Workout screen.

- Zeigt den Trainings Modus 10 Sekunden und schaltet dann wieder zurück zum Trainings Modus.
- Es gibt 6 Training Modi:
- Trainings Modi; Arm Push → Arm Pull → Forward Pedal → Backward Pedal → Forward Lean → Squat.
- Zwischen jeden Trainings Modus gibt es einen Free Ride Intervall von 1 Minute.

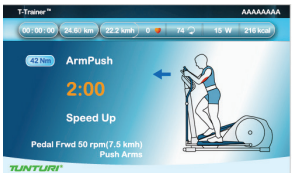
- Die Meldung auf dem Bildschirm “Slow down”/ “Speed up”/ “Speed ok” informiert den Benutzer um schneller oder langsamer zu Trainieren.
- Wenn Sie den Drehschalter drücken schaltet das Training zum nächsten Trainings-Modus ohne vorher eine Meldung zu zeigen.

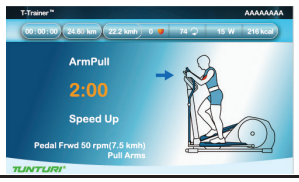
- Die X Achse zeigt die Zeit in Minuten zwischen 0~30. It und wird, während dem Training, jede 15 Minuten aktualisiert.
- Die Y-Achse zeigt Einheiten in Nm.
- Das Balkendiagramm zeigt Drehmoment wert in Nm. Drehe den Schalter um den Nm Wertz u ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position, diese bewegt sich nach rechts wenn die Trainings Zeit verläuft. Das Trainings-Fenster zeigt die Trainings Daten bis maximal 5 Stunden.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert..
- In die obere rechte Ecke vom Bildschirm wird die final Countdownzeit vom aktuellen aktiven Trainings-Modus, gezeigt. Diese wird zurückgesetzt wenn der Trainer zum nächsten Trainings-Modus schaltet.
- In der untere Linke Ecke wird die Meldung Slow down/ Speed up/ Speed ok gezeigt um den Benutzer daran zu erinnern Schneller, langsamer zu trainieren oder im gleichen Tempo zu bleiben.
- Drücke Back/stop, Hauptmenu Taste um das Trainings-Fenster zu schließen.

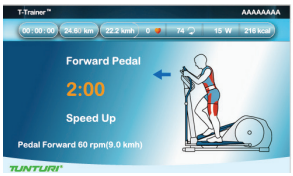
Um das Training zu beenden : “Beenden des Trainings”

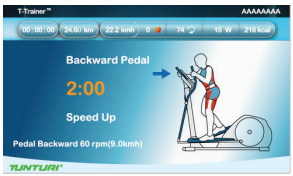
Training mode display

Front driven





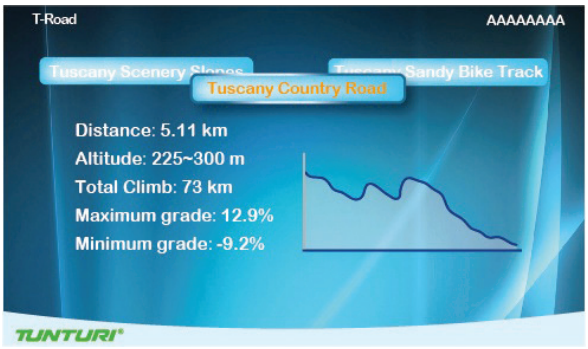




T-Road

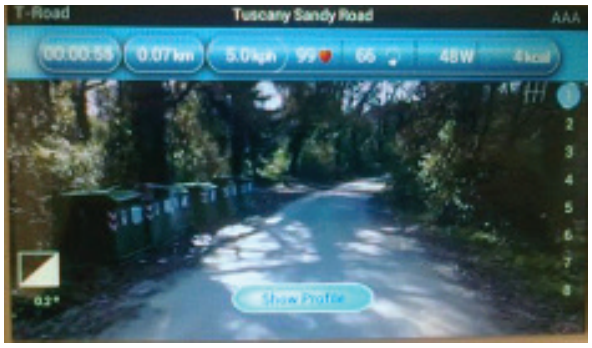
- Drehe den Schalter und wähle “T-road”.
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie sofort zum Trainings-Bildschirm (1).

Einstellungs-Bildschirm (1)

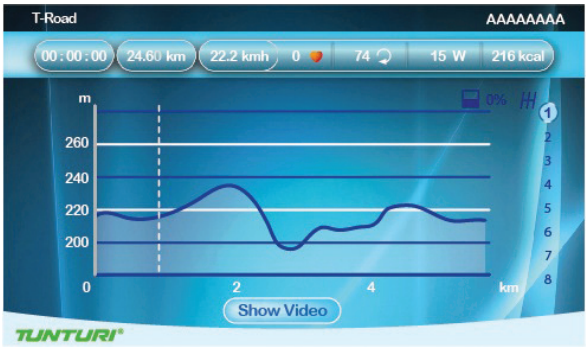


Sie können aus 3 unterschiedliche Trainingsstrecken wählen.
Zu wissen: Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenery Road/ Tuscany Country Road.

- Drehe den Schalter und wähle die Trainings Strecke.
- Bestätige die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie sofort zum Trainings-Bildschirm.



Drücke den Drehschalter um, während des Trainings, zu wechseln zwischen Video und Profil Bildschirm.



- Die X-Achse zeigt den Abstand. Km in Metrisch, Mile in Imperial
- Die Y-Achse ist M in Metrisch, Ft in Imperial.
- Drücke den Drehschalter um, während des Trainings, zu wechseln zwischen Video ↔ Profile Bildschirm.

Im Bildschirm “Profil”:

- Die Weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position, diese bewegt sich nach rechts wenn de Trainingszeit verstreicht.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

Im Bildschirm:

- In der rechten Ecke des Bildschirms ist der Schalthebel 1-8. Benutze den Drehschalter zum Wechseln.
- Das Weiße Symbol + 0° links unten auf dem Bildschirm zeigt die Steigung. Diese schwankt mit der Profil-Steigung durch gang Wechsel.
- Drücken Sie Back/Stop, Hauptmenu oder Weiße unterbrochene Linie Wert kann den Bildschirm verlassen wenn Ziel Zahl erreicht wird.

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Benutzer-einstellungen

Drücke die **“User/Settings”** Taste um in den Benutzereinstellungen, Hauptmenu zu gelangen.

- Benutze den Drehschalter um einer der sechs Möglichkeiten auszuwählen...
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung um das gewählte Programm zu öffnen.

Benutzerprotokoll

Durch die Auswahl von “Benutzerprotokoll” können Sie sich die Trainingsdaten vom ausgewählten Benutzer ansehen.
Sie können die neuesten Daten oder ein anderes Training vom Benutzer ansehen.

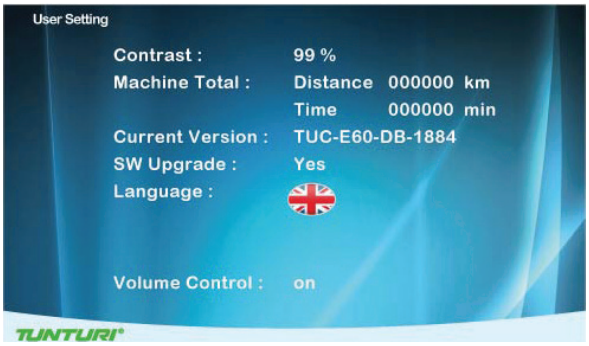
Schließen Sie die Trainingsdaten durch die BACK/STOP zu drücken.

Benutzer bearbeiten

Durch Auswahl von “Benutzer bearbeiten” können Sie:

- Die Helligkeit einstellen (Standard = 50%).
- Die gesamte Km-Benutzung vom Trainer nachsehen.
- Die gesamte Zeit-Benutzung vom Trainer nachsehen.
- Die Standard Soft- und Firmware und die Software-Version form User Interface nachsehen
- Sprache ändern.
- Signalton der Tasten an- (Ja) oder ausschalten (NEIN).

Benutzereinstellungs-Fenster



Wie kann Benutzereinstellungen ändern

- Drehen Sie den Schalter um die Einstellung zu wählen das Sie ändern möchten.
- Drücke den Drehschalter um die ausgewählte Einstellung in der rechten Seite vom Bildschirm zu öffnen.

- Drehe den Schalter um die Einstellung zu ändern.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung der Änderung.
- Drehe den Schalter um die nächste Einstellung zu ändern oder benutze die Back/ Stop Taste um zum Einstellungsmenu zurückzukehren.

Bearbeiten

Durch den „Bearbeiten“ durch diesen zu selektieren und bearbeiten zu wählen, können sie die untenstehenden Einstellungen ändern:

Benutzer Name:
- Drehe den Schalter und wähle “Name”.
- Drücke den Drehschalter um “Name” Bearbeitung zu wählen.
- Drehe den Schalter um den Buchstabe zu wählen.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.
- Drehe den Schalter um den nächsten Buchstabe zu wählen.
- Wen der Name Korrekt geändert ist, wähle “√” um diesen zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu..

Einheiten
- Drehe den Schalter und wähle “Einheiten”.
- Drücke den Drehschalter um “Einheiten” Bearbeitung zu wählen.
- Drehe den Schalter zu wählen
  Metrisch: km/kph/Kcal
  Imperial: mile/mph/kcal.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu

Anzeige
- Drehe den Schalter und wähle “Anzeige”.
- Drücke den Drehschalter um “Display” zu bearbeiten.
- Drehe den Schalter um die untenstehende Daten zu ändern. Nach oben zälen: die Einstellungen Zeit/Abstand, werden addiert.. Nach untenbstand, werden subtrahiert.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu..

Geschlecht
- Drehe den Schalter und wähle “Geschlecht”.
- Drücke den Drehschalter um “Display” zu bearbeiten..
- Drehe den Schalter um Männlich/ Weiblich zu wählen.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Alter
- Drehe den Schalter und wähle “Alter”.
- Drücke den Drehschalter um “Alter” zu bearbeiten..
- Drehe den Schalter um das Alter zu ändern.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Körpergröße
- Drehe den Schalter und wähle “Körpergröße”.
- Drücke den Drehschalter um “Größe” zu bearbeiten
- Drehe den Schalter um “Größe“ zu ändern. In Cm wenn in Metrische-, in Ft/Inch wenn in Imperial eingestellt.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Gewicht
- Drehe den Schalter und wähle “Gewicht”.
- Drücke den Drehschalter um “Gewicht” zu bearbeiten
- Drehe den Schalter um “Gewicht“ zu ändern. In Kg wenn in Metrische-, in Lbs wenn in Imperial eingestellt.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Max HF

- Drehe den Schalter und wähle " Max HF ".
- Drehe den Schalter um " Max HR " zu bearbeiten. Standard
  wenn Fraulich – 220 Alter
  wenn Männlich – 226 Alter
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Benutzer Löschen

Durch den "Benutzer Löschen" zu wählen, können Sie:

- Benutzer und alle Daten löschen.
- Drehe den Schalter und wählen Sie den Benutzer den Sie löschen möchten.
- Drücke den Drehschalter um den Benutzer zu löschen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.
- Benutzer wird, ohne weitere Nachfrage gelöscht.

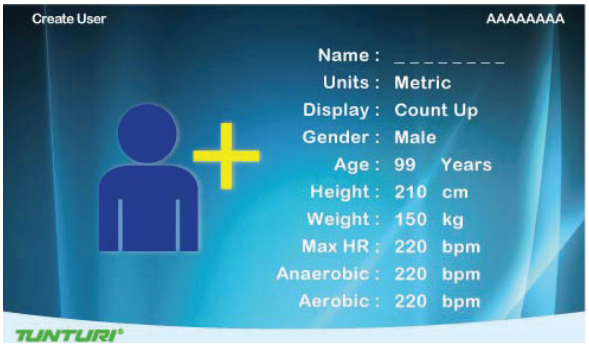
Benutzer ändern

Durch den "Benutzer ändern" zu wählen, können Sie
Select an other preset user profile.

- Drehe den Schalter und wählen Sie den Benutzer den Sie aktivieren möchten.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu

Benutzer erstellen

Durch "Benutzer erstellen" können sie ein neues Benutzerprofil machen. Es können maximal 8 Benutzer eingegeben werden.
Bei "Benutzer bearbeiten" sehen Sie die Möglichkeiten um einen Benutzer zu erstellen.



Musik Funktion

- Drücke Musik-Funktion Taste um den USB-Gerät Music zu öffnen. Der Bildschirm zeigt das Suchsymbol während dem Prozess.

- Das System schaltet automatisch, innerhalb von 15 Sekunden, zum vorigen Bildschirm wenn die Media-Dateien nicht unterstützt werden

Der MP3 Bildschirm zeigt an dass die folgende MP3-Dateien gesucht werden.

- Drehe den Drehschalter um eine Datei zu wählen.
- Drücke zur Bestätigung, den Drehschalter um die Musik abzuspielen.
- Benutze den Drehschalter um das Lautsprecher Symbol in der linken untere Ecke zu aktivieren. .
- Drücke den Drehschalter um das Volume zu regelt (drehen)..
- Bestätige durch den Drehschalter zu drücken.
- Das Workout bleibt Daten festlegen wenn das MP3 Programm aktiviert wird. Drücke auf dem Hauptmenu um zum Workout Bildschirm zurückzukehren. Wenn ein Lied selektiert ist (Musik bleibt aktiviert).

Hinweis:
Sie müssen einen Kopfhörer anschließen um Musik zu hören da der das der User Interface nicht mit internen Lautsprecher ausgerüstet ist.

Wichtig:
- MP3-Dateien müssen im Hauptverzeichnis gespeichert werden, nicht in unterliegende Mappen.
- Es ist empfehlenswert die unterstützenden Media-Dateien auf dem USB-Spieler zu speichern.
- Unterstützte Dateien sind: MP3, WAV.
  Alle andere könnten funktionieren, sind aber nicht getestet..
- Entferne den USB-Spieler nicht wenn Musik abgespielt wird..

Einheiten

Grafik-Fenster im Trainingsmodus:

Y-Achse: Watt, Bpm, Nm
X- Achse: Km, Min, Kcal

Werkseinstellungen:
Einige Werte haben eine Standarteinstellung (nicht null) während Erstbenutzung.

Zeit: .....30:00 Min
Abstand: .....10.0 Km
Energie ..... 200 Kcal
HR: 75 % of Max HR vom Benutzer
Effort: .....100 W
Einheiten.....Metrisch
Ziel Display: ..... Count Up
Speed: ..... Kph
Geschlecht..... Männlich
Alter: ..... 40 Jahre
Grösse: ..... 175 cm
Gewicht..... 75 Kg
Max HR..... 180 Bpm

Bereich:
Energiebereich .....50~2000 Kcal (±50)
Zeit Bereich ..... 10~180 Minuten (±10)
Abstand Bereich .....3~100 Kms (± 1)
Ziel HR Bereich ..... 80~220 Bpm (± 1)
Ziel Aufwand Bereich 20W ~ 350W (± 1)
Alter .....10~99 Jahre (± 1)
Grösse
Metrische Einheiten ...110~210 Cm (±1)
Imperiale Einheiten
..... 3'7"~6'10" ft/ilch(± 1)
Gewicht
Metrische Einheiten..... 30~220 Kg (± 1)
Imperiale Einheiten.....66~330 Lb(± 1)
Max HR..... - 80~220 Bpm (± 1)

Reinigung und Wartung

Störungen und Fehlfunktionen
Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Transport und Lagerung

WARNUNG
Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

- Bleiben Sie vor dem Gerät auf beiden Seiten und halten Sie die Handgriffe sicher fest. Heben Sie die Vorderseite des Geräts an, damit die Hinterseite auf die Räder gehoben wird. Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Garantie

Die Garantie des Produkts beginnt ab dem Kaufdatum (muss durch Rechnung oder Lieferschein belegt werden). Weitere Informationen über Garantiebedingungen erhalten Sie bei Ihrem regionalen Händler. Die Garantiebedingungen können von Land zu Land variieren. Durch normalen Verschleiß, Überlastung oder falsche Handhabung verursachte Schäden sind von der Garantie ausgenommen. Durch Material- oder Fertigungsfehler verursachte Schäden sind von der Garantie abgedeckt und werden kostenlos instandgesetzt.

Haftungsausschluss

2014 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.
Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden

Index

BIENVENUE..... 55
AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ.. 56
Sécurité électrique 57
ASSEMBLAGE 57
Paquet contient..... 57
Hardware kit 58
Assemblage général..... 58
Étapes de l'Assemblée..... 58
USAGE..... 61
Réglage des pieds de support..... 61
EXERCICES..... 61
Mesure du pouls 62
Mesure de la fréquence cardiaque 62
Fréquence cardiaque maximum 63
USER INTERFACE 63
Molette et boutons 63
Connexions externes..... 64
Écran de demarrage..... 65
PROGRAMMES 65
Démarrage rapide..... 65
Fin de l'entrainment..... 66
Pouls Constant 66
Manuel..... 67
Effort Constant..... 68
T-Ride 69
Preset Programmes..... 70
Profils Personnels..... 72
Test De Fitness..... 73
T-Trainer 75
roue arrière 76
T-Road..... 76
PARAMÈTRES DE L'UTILISATEUR . 77
Journal utilisateur 77
Modifier utilisatuer 77
Moddifier Utilisateur..... 78
Effacer utilisateur..... 79
Changer Utilisateur..... 79
Créer utilisateur 80
FONCTION MUSIQUE..... 80
UNITÉS 81
NETTOYAGE ET MAINTENANCE 81
TRANSPORT ET RANGEMENT 81
GARANTIE..... 82
LIMITE DE RESPONSABILITÉ 82

Français

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise.
Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi New Fitness ! Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs et plateformes vibrantes. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

Avertissements de sécurité

AVERTISSEMENT
Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non-respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.

AVERTISSEMENT
Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.). La durée d'utilisation maximum est limitée à 6 heures par jour. L'équipement n'est pas adapté à un usage commercial complet (par ex. grands centres de gym).
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg (330 lb).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

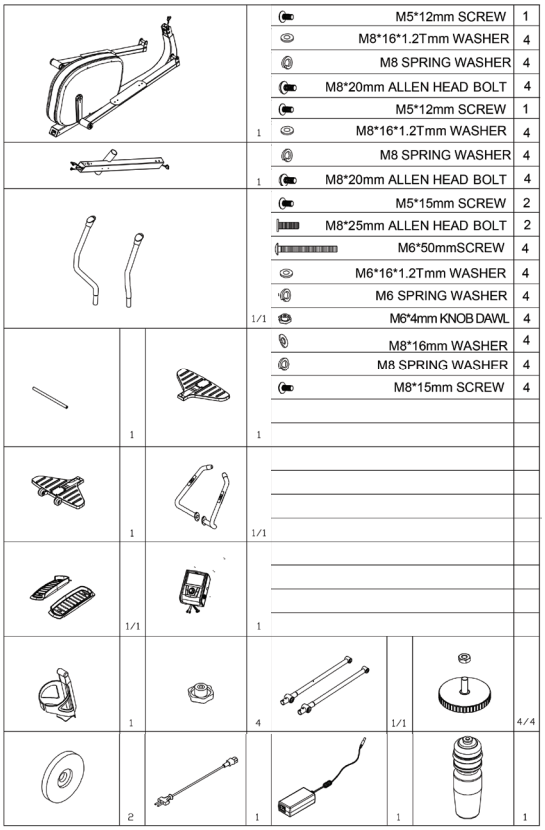
Sécurité électrique

(uniquement pour les équipements à alimentation électrique)

- Avant usage, assurez-vous toujours que la tension secteur est identique à celle de la plaque signalétique de l'équipement.
- N'utilisez pas de rallonge.
- Maintenez le câble secteur à l'écart de la chaleur, de l'huile et des bords coupants.
- N'altérez et ne modifiez aucunement le câble secteur ou la fiche secteur.
- N'utilisez pas l'équipement si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux. Si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux, contactez votre revendeur.
- Déroulez toujours complètement le câble secteur.
- Ne passez pas le câble secteur sous l'équipement. Ne passez pas le câble secteur sous un tapis. Ne placez aucun objet sur le câble secteur.
- Assurez-vous que le câble secteur ne pend pas sur le bord d'une table. Assurezvous que le câble secteur ne peut pas être happé par accident ou faire trébucher.
- Ne laissez pas l'équipement sans surveillance si la fiche secteur est insérée dans la prise murale.
- Ne tirez pas sur le câble secteur pour retirer la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de la prise murale lorsque l'équipement n'est pas utilisé, avant l'assemblage et le démontage et avant le nettoyage et la maintenance.

Assemblage

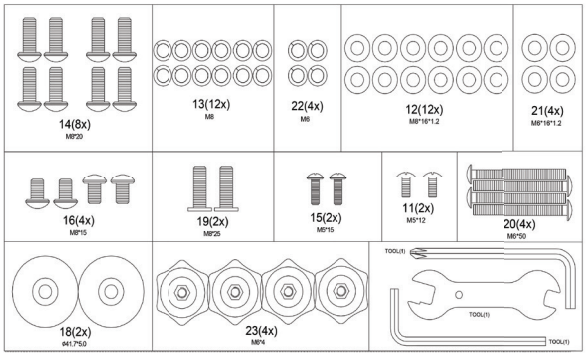
Paquet contient



L'emballage contient les pièces illustrées en figure.

Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Hardware kit



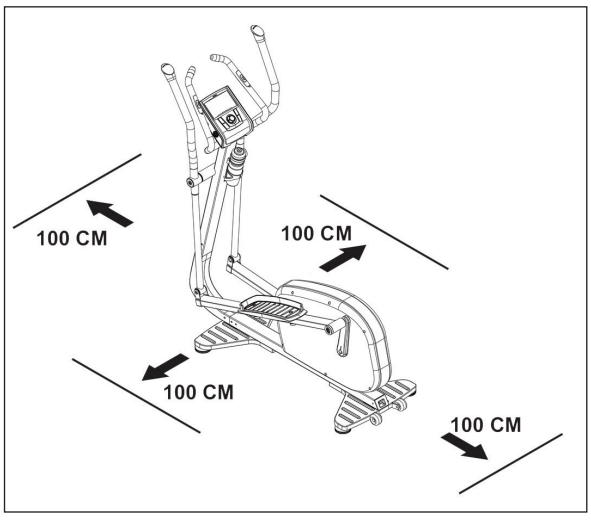
L'emballage contient les pièces illustrées en figure.

Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Assemblage général

AVERTISSEMENT
- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

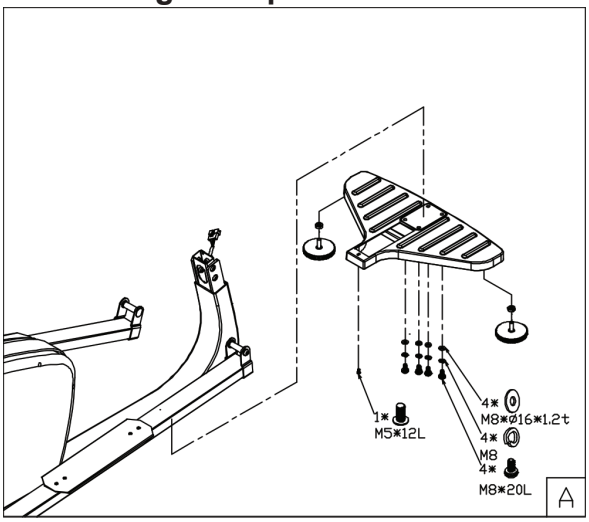
PRÉCAUTION
- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter.
- d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.



Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement

Étapes de l'Assemblée

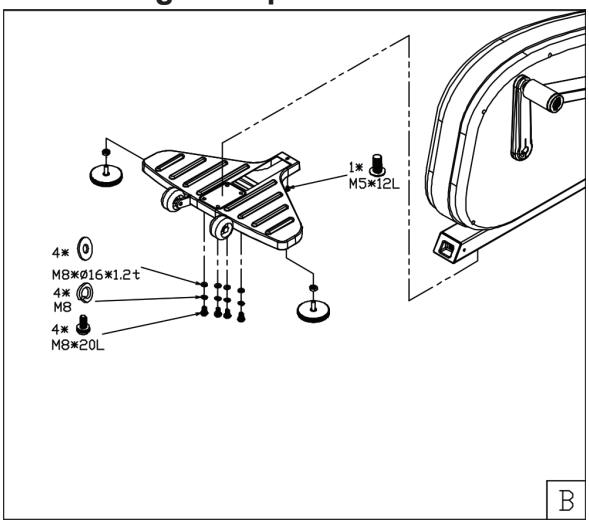
Assemblage - étape A



- Installez les coussinets de réglage de la hauteur sur le stabilisateur avant.
- Utiliser le matériel indiqué pour installer le stabilisateur avant.

Remarque :
Ne pas oublier de mettre d'abord toutes les vis et tous les boulons en place avant de les serrer complètement.

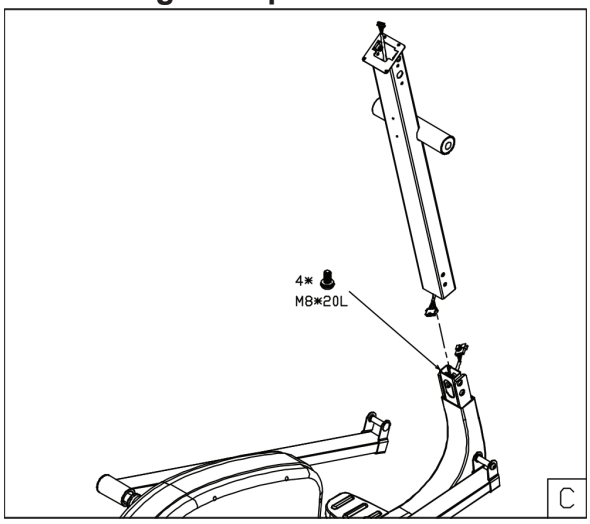
Assemblage - étape B



- Installez les coussinets de réglage de la hauteur sur le stabilisateur arrière.
- Utiliser le matériel indiqué pour installer le stabilisateur arrière.

Remarque :
Ne pas oublier de mettre d'abord toutes les vis et tous les boulons en place avant de les serrer complètement.

Assemblage - étape C



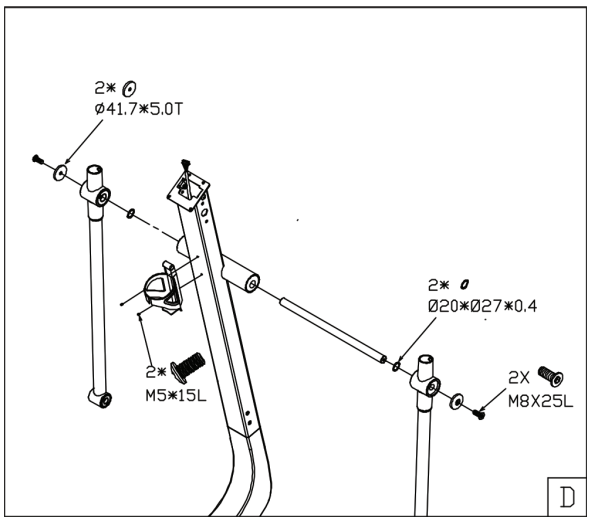
- Raccordez les câbles venant du tube vertical et du châssis principal avant de glisser le tube vertical dans sa position.

Remarque :
Ne retirez pas les vis du châssis principal avant de glisser le tube vertical dans sa position.

- Utilisez la clé Allen fournie pour serrer les deux vis de serrage en passant par les orifices du tube depuis l'extérieur.
- Serrez les vis de serrage en les tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Remarque :
Serrer d'abord les 6 vis à la main avant de les serrer complètement. Cela permet d'éviter les erreurs d'alignement.

Assembly step D

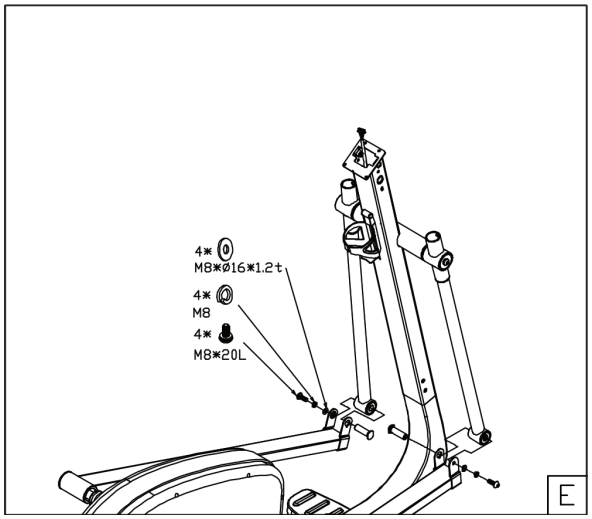


- Pousser la tige métallique dans le logement du support du bras gauche. Fixer ensuite le bras gauche au tube du châssis avant en poussant la tige métallique dans l'ouverture du tube. Pousser le bras droit sur la tige et la verrouiller en serrant une grande rondelle et une vis aux deux extrémités de la tige. Serrer les bras à l'aide de deux clés Allen.

Remarque :
Une petite cale se trouve entre les deux bras pivotants et le tube du châssis avant.

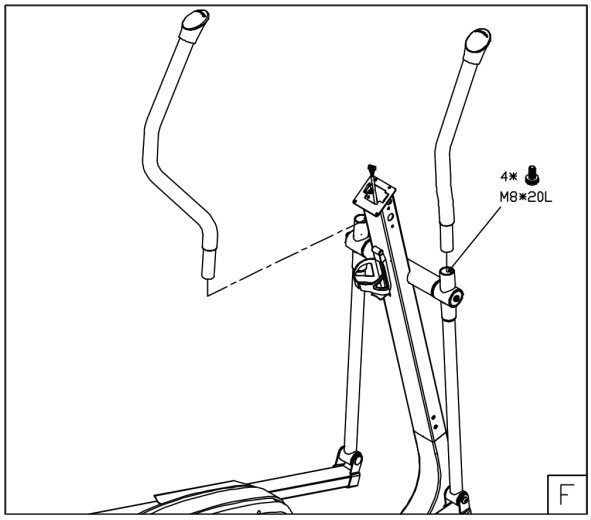
- Fixer le porte-bouteille sur le tube vertical.

Assemblage - étape E



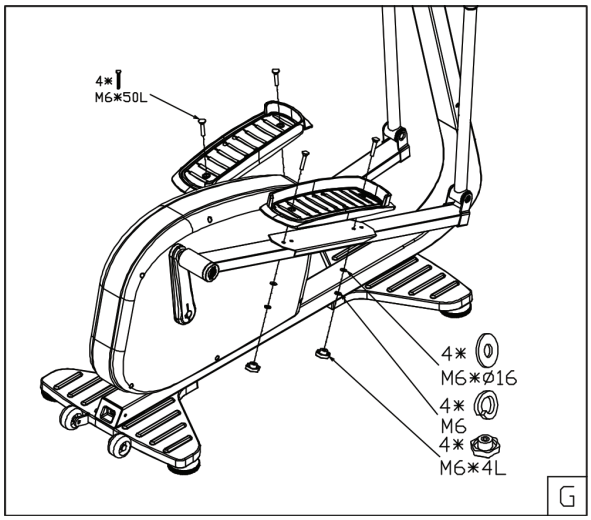
- Installer le tube de la pédale sur le bras inférieur comme indiqué sur l'image.

Assemblage - étape F



- Fixer les barres des poignées mobiles supérieures comme indiqué sur l'image.

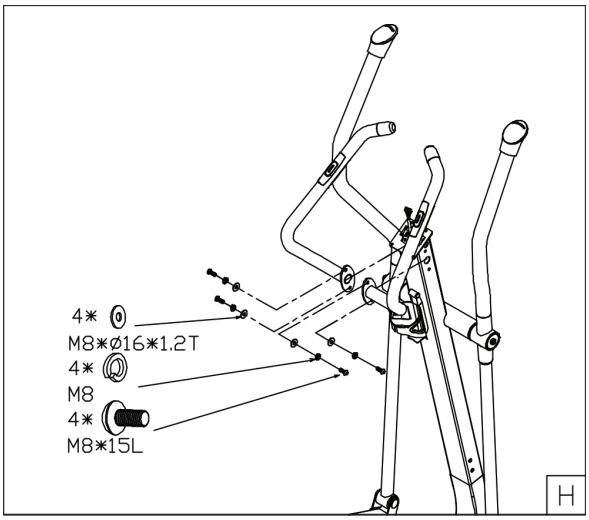
Assemblage - étape G



- Fixer les deux repose-pieds sur les tubes des pédales comme indiqué sur l'image.

Remarque :
Les repose-pieds peuvent être fixés sur deux positions horizontales. Veillez à utiliser la même position à droite et à gauche.

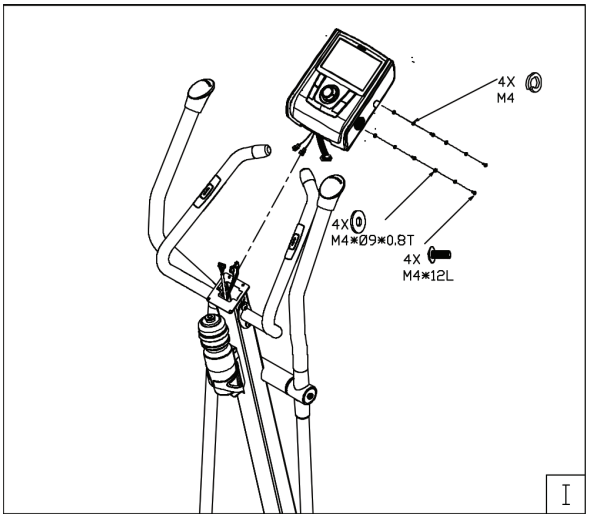
Assemblage - étape H



- Fixer les deux tubes des poignées fixes comme indiqué sur l'image.

Remarque :
Ne pas oublier de mettre d'abord toutes les vis et tous les boulons en place avant de les serrer complètement.

Assemblage - étape I

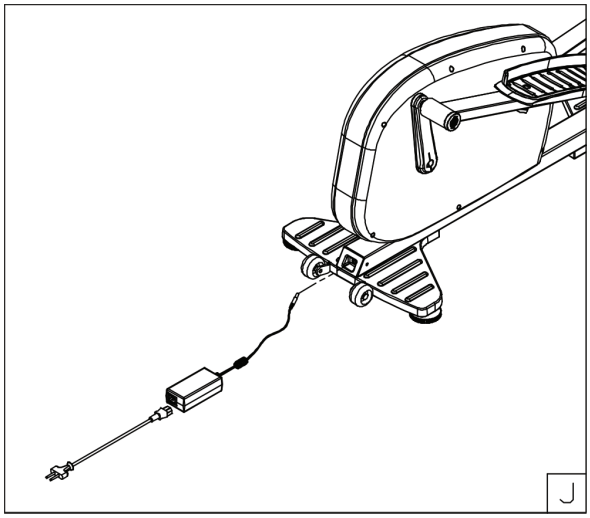


- Faites passer les câbles des poignées cardiofréquencemètre venant des poignées et le câble de données venant du tube vertical à travers l'orifice du support de la console.
- Retirer les 4 vis de montage du cache arrière de la console.
- Brancher les câbles des poignées cardiofréquencemètre et le câble de données sur la console.

- Fixer la console sur le support de la console.

Remarque :
Éviter d'endommager les câbles pendant le montage.

Assemblage - étapep J



- Fixer le transformateur sur le crosstrainer avant de le brancher dans la prise murale.

Remarque :
Toujours retirer le cordon d'alimentation lorsque la machine n'est pas en fonctionnement.

Usage

Réglage des pieds de support

L'équipement comporte 4 pieds de support. Si l'équipement est instable, vous pouvez réglez les pieds de support.

- Tournez les pieds de support, selon les besoins, pour placer l'équipement en position stable.
- Serrez les écrous d'arrêt pour bloquer les pieds de support.

NOTE
La stabilité de la machine est maximisée lorsque tous les pieds de support sont complètement tournés vers l'intérieur. Vous devez donc commencer à mettre la machine de niveau en tournant tous les pieds de support vers l'intérieur avant de sortir les pieds de support requis pour stabiliser la machine

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobie repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice. Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive.

À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficience de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Mesure du pouls

(pulsomètres)
Le pouls est mesuré par des capteurs dans les poignées lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs à la fois.

AVERTISSEMENT
Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

La mesure la plus précise du pouls nécessite une peau légèrement humide et un contact constant des pulsomètres. Si la peau est trop sèche ou humide, la mesure du pouls peut devenir moins précise.

NOTE
N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.

Mesure de la fréquence cardiaque

(sangle thoracique de fréquence cardiaque)
La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peu devenir moins précise.

AVERTISSEMENT
Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle thoracique de fréquence cardiaque.

PRÉCAUTION
Si plusieurs dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque sont proches les uns des autres, assurez-vous qu'ils sont au moins distants de 2 mètres.

En présence d'un récepteur unique de fréquence cardiaque pour plusieurs émetteurs, assurez-vous qu'une seule personne avec un émetteur est à portée de transmission.

NOTE
- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle
- thoracique de fréquence cardiaque.
- Portez toujours la sangle thoracique de fréquence cardiaque sous vos vêtements, en contact direct avec votre peau. Ne portez pas votre sangle thoracique de fréquence cardiaque par-dessus vos vêtements. Si vous portez la sangle thoracique de fréquence cardiaque sur vos vêtements, il n'y a pas de signal.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.
- L'émetteur transmet la fréquence cardiaque à une console jusqu'à une distance de 1,5 mètre. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas.
- Certaines fibres des vêtements (par ex. polyester, polyamide) créent de l'électricité statique qui peut empêcher la mesure précise de la fréquence cardiaque.
- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques

créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne : 220 - ÂGE La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.

AVERTISSEMENT
Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum durant l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

Débutant: (50-60% de fréquence cardiaque maximum)
Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Avancé: (60-70% de fréquence cardiaque maximum)
Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Expert: (70-80% de fréquence cardiaque maximum)
Adapté aux personnes les plus en forme, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

User interface

Molette et boutons

A Bouton Back, Stop:
- Ce bouton permet de retourner à la fenêtre précédente.
- Il arrête l'entraînement en cours.

B Fonction musique:
- Appuyez sur ce bouton pour entrer dans la fonction Musique.

C Menu principal:
- Ce bouton permet de revenir au menu principal ou de lancer la fonction quick start.
- Pendant l'entraînement ce bouton déclenche la pause.

D Utilisateur/Paramètres:
- Appuyez sur ce bouton pour entrer dans l'écran du mode Utilisateur/ Paramètres.
- Ce bouton est inactif pendant l'entraînement.

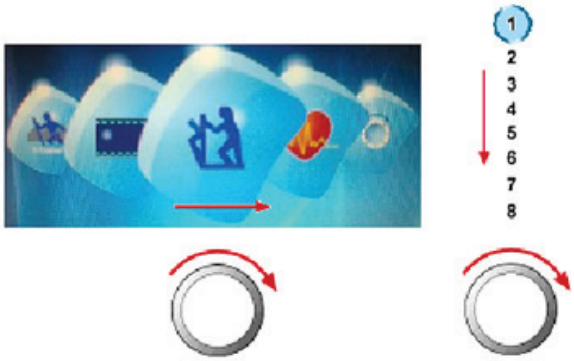
E Molette:

Fonctions de la rotation de la molette:

- Dans le menu principal, elle permet de sélectionner un mode d'entraînement.
- Sélection des options du mode Utilisateur/Paramètres.
- Sélection d'un élément de travail sur l'écran de paramètres.
- Augmente ou diminue la valeur du paramètre.
- Réglage de la valeur cible (plus ou moins) pendant l'entraînement.
- Augmente ou diminue la vitesse pendant un entraînement T-Ride™ ou T-Road.
- Dans l'écran du mode Musique, elle permet de sélectionner des chansons ou
- Une fonction et de régler le volume.

Horizontal
Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour choisir l'option de droite et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour celle de gauche.

Vertical
Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour monter et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour descendre



Fonctions du bouton de la molette:

- Confirmation du mode Sport.
- Confirmation de l'option en mode Utilisateur/Paramètres.
- Configuration de l'élément de travail dans l'écran de configuration.
- Confirmation de la valeur du paramètre.
- Changement d'écran pendant l'entraînement entre bpm ↔ Nm ou bpm ↔ W.
- Changement d'écran pendant T-Ride™ entre bpm ↔ m ou bpm ↔ ft.
- Changement d'écran pendant T-Road entre Vidéo ↔ Profil.
- Pendant T-Trainer™, changement au mode d'encadrement suivant.
- Confirmation de l'option dans l'écran du mode Musique.

Connexions externes

Sortie Audio

La sortie Line out est une prise jack de sortie stéréo standard de 3,5 mm.
On peut y brancher un casque.

Remarque : L'interface utilisateur n'est pas équipée de haut-parleurs intégrés.

Port USB

Le port USB peut être utilisé pour

- Lecture de musique ;
- Fonctions de maintenance, comme une mise à jour du système.

ATTENTION ! Le format NTFS n'est pas pris en charge.

Écran de demarrage

Lors du démarrage de l'interface de l'utilisateur, un écran de chargement comme celui qui est représenté ci-dessous s'affiche.

Après quelques secondes, cet écran laissera place à l'écran de lecture de données en cours. Comme celui-ci.

Après avoir chargé l'application, l'interface de l'utilisateur affichera l'écran du menu principal.

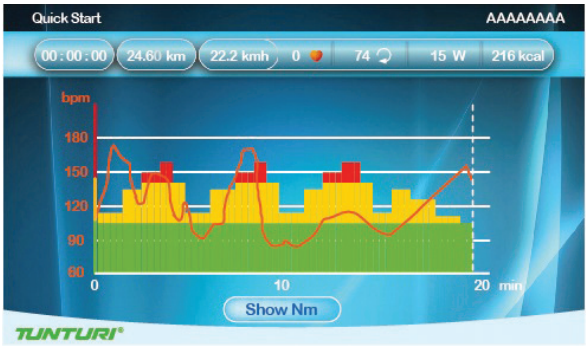
La machine est alors prête à commencer la programmation de votre séance d'entraînement. Il vous suffit de sélectionner démarrage rapide (quick start) et de commencer.

Programmes

Démarrage rapide

- Tourner la molette et sélectionner "Démarrage rapide".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'entraînement.

Écran d'entraînement



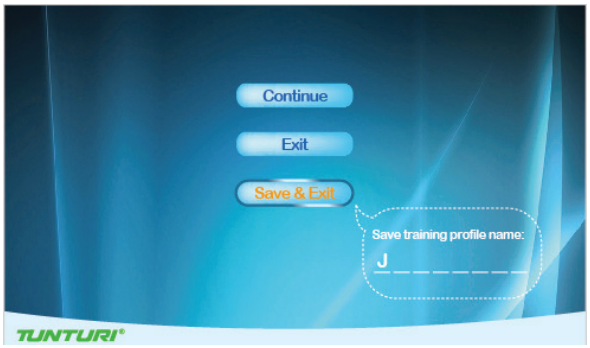
L'abscisse représente la durée en minutes entre 0~30. Elle est mise à jour toutes les 15 minutes pendant l'entraînement.

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'ordonnée s'affiche en Nm ou en bpm.
- Le graphique représente la valeur de couple en Nm. Faites tourner la molette pour régler la valeur de couple.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que la durée de l'entraînement augmente. L'écran d'entraînement peut afficher au maximum les données de 5 heures.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.

Fin de l'entrainment

L'écran de fin d'entraînement apparaît lorsque l'utilisateur appuie sur Back/Stop ou sur le menu principal, ou quand la ligne pointillée blanche atteint la valeur cible.

Écran de fin d'entraînement



Continuer: (continue)
Sélectionnez "Continue" pour revenir à l'écran d'entraînement

Quitter: (exit)
Sélectionnez "quitter" pour quitter l'entraînement et retourner à l'écran de la dernière séance.

Sauver & quitter: (save & exit)
Sélectionnez "Sauver & quitter" et saisissez un nom de fichier en bas de l'écran : utilisez la molette pour sélectionnez une lettre A~Z ou un chiffre 0~9. Enregistrez les données de l'entraînement et donnez un nom au fichier pour un nouveau mode d'entraînement.

Affiche les données de l'entraînement dans l'écran de la dernière séance

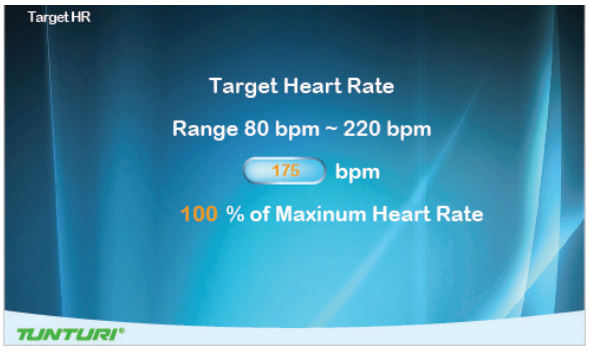
Écran de données de l'entraînement

Appuyez sur le bouton de la molette pour retourner au menu principal.

Pouls Constant

- Tourner la molette et sélectionner "pouls constant".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

Écran Configuration (1)

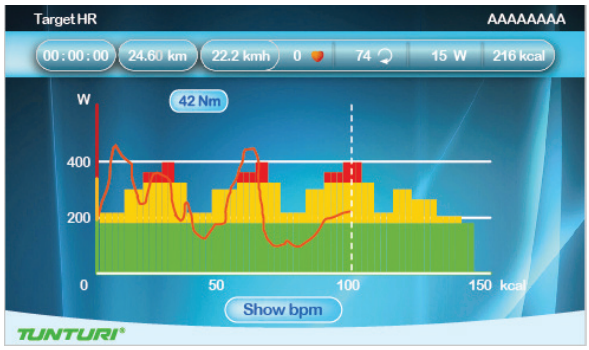


- Faites tourner la molette pour régler la valeur de rythme cardiaque. (le pourcentage varie avec la valeur de bpm)
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran Paramètres (2).

Écran Paramètres (2)

- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et continuer à définir les paramètres de droite.
- Tournez la molette pour changer les paramètres.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran d'entraînement.

Écran d'entraînement



L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie :	kcal
Unité de temps :	min
Unité de distance :	km
(dans le système métrique)	
	mile
(dans le système impérial)	

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour afficher l'ordonnée
- en W ou en bpm.
- Le graphique représente la valeur de rythme cardiaque cible en bpm. Faites tourner la molette pour régler la valeur de rythme cardiaque.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de calories/temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- La courbe bleue représente la valeur de Watts réelle.
- Programmation de la console : La console aide l'utilisateur à atteindre un objectif en fonction du rythme cardiaque cible qu'il a prédéfini pendant l'entraînement. Lorsque le rythme cardiaque réel est supérieur à la valeur cible, le système réduit la valeur de Watts ; à l'inverse, il augmente la valeur de Watts si le rythme cardiaque réel est en dessous de la valeur cible.
- Le message « Pas de rythme cardiaque » s'affiche si le rythme cardiaque de l'utilisateur n'est pas détecté pendant l'entraînement.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section :
"Fin de l'entraînement "

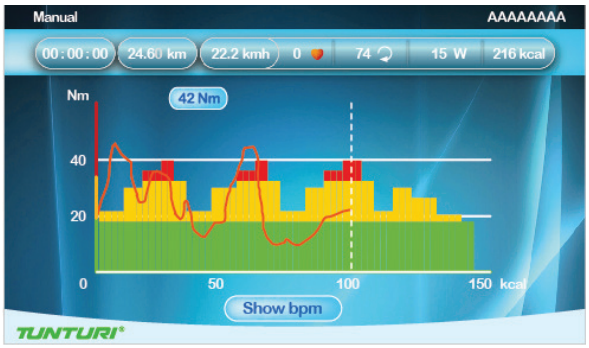
Manuel

- Tourner la molette et sélectionner "manuel".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

Écran Configuration (1)

- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et continuer à définir les paramètres de droite.
- Tournez la molette pour changer les paramètres.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran d'entraînement.

Écran d'entraînement



L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie :	kcal
Unité de temps :	min
Unité de distance :	km
(dans le système métrique)	
	mile
(dans le système impérial)	

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'ordonnée s'affiche en Nm ou en bpm.
- Le graphique représente la valeur de couple en Nm. Faites tourner la molette pour régler la valeur de couple.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de calories/temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : "Fin de l'entraînement "

Effort Constant

- Tourner la molette et sélectionner "effort constant".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

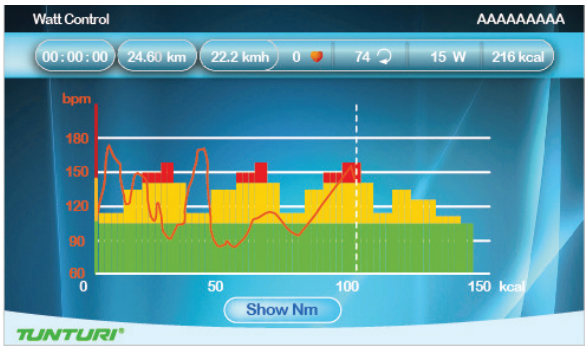
Écran Configuration (1)

- Faites tourner la molette pour régler la valeur de Watts cible.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran Configuration (2).

Écran Configuration (2)

- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et continuer à définir les paramètres de droite.
- Tournez la molette pour changer les paramètres.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran d'entraînement.

Écran d'entraînement



L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran

Configuration :
Unité d'énergie : kcal
Unité de temps : min
Unité de distance : km
(dans le système métrique)
mile
(dans le système impérial)

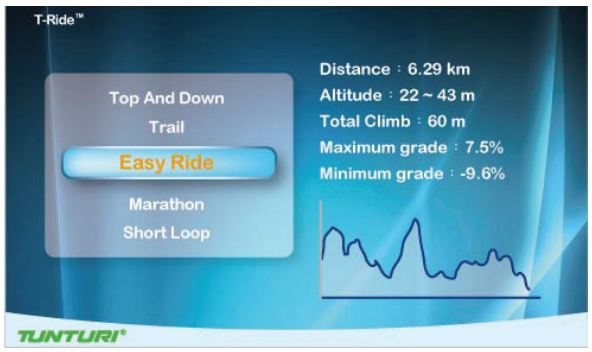
- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'ordonnée s'affiche en Nm ou en bpm.
- Le graphique représente la valeur de Watts. Faites tourner la molette pour régler la valeur de Watts.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de calories/temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- Programmation de la console : La console aide l'utilisateur à atteindre un objectif en fonction de la valeur de Watts cible qu'il a prédéfinie pendant l'entraînement. Lorsque la valeur de Watts réelle est > à la valeur cible, le système réduit la valeur de Watts ; à l'inverse, il augmente la valeur de Watts si la valeur de Watts réelle est < à la valeur cible.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section :
"Fin de l'entraînement "

T-Ride

- Tourner la molette et sélectionner "T-Ride".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

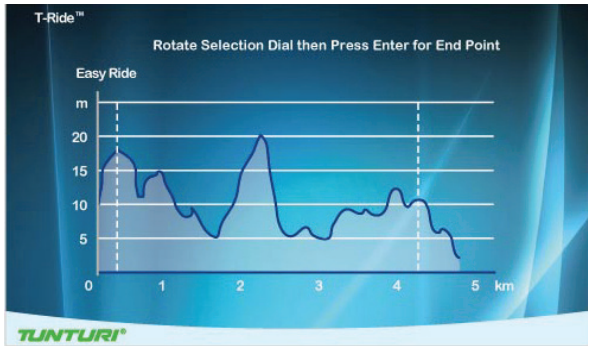
Écran Configuration (1)



- Tournez la molette pour sélectionner: Haut et bas (top and down) - Trail - Easy Ride - Marathon - Boucle courte (short loop).
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran Configuration (2).

Écran Configuration (2)

- Choisissez le point de départ de l'entraînement : faites tourner la molette pour régler la ligne pointillée blanche de gauche et appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer.



- Choisissez le point final de l'entraînement : faites tourner la molette pour régler la ligne pointillée blanche de droite et appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer. Entrez ensuite dans l'écran d'entraînement.

Écran d'entraînement

L'abscisse est affichée en unité de distance (Km dans le système métrique et mile dans le système impérial).

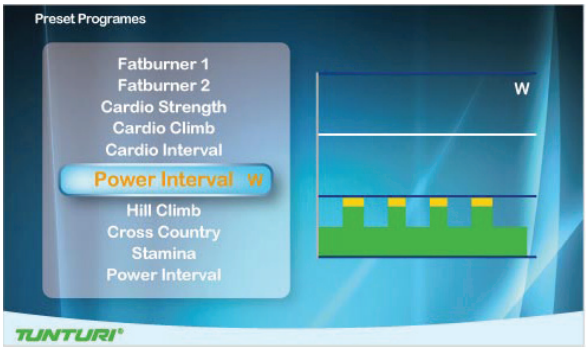
- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'ordonnée affiche les m ou les bpm, dans le système métrique, ou les ft ou les bpm, dans le système impérial.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que la distance augmente.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- Sur la droite de l'écran, on trouve le changement de vitesse, de 1 à 8.
- Tournez la molette pour changer la vitesse.
- L'icône blanche + 0°en bas à gauche de l'écran représente le niveau d'inclinaison. Il varie lorsque le niveau d'inclinaison du Profil change.
- L'écran Dernière séance affiche les données de l'entraînement. Appuyez sur le bouton de la molette pour retourner au Menu principal.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : "Fin de l'entraînement "

Preset Programmes

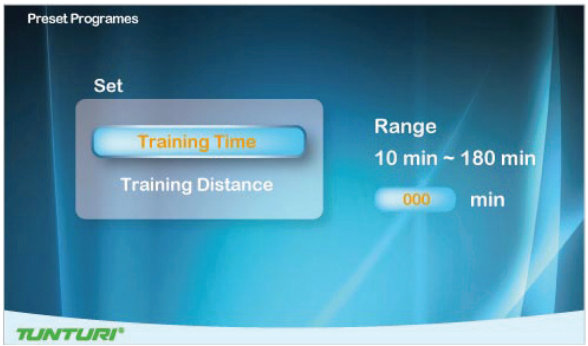
- Tourner la molette et sélectionner "Preset programmes".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

Écran Configuration (1)



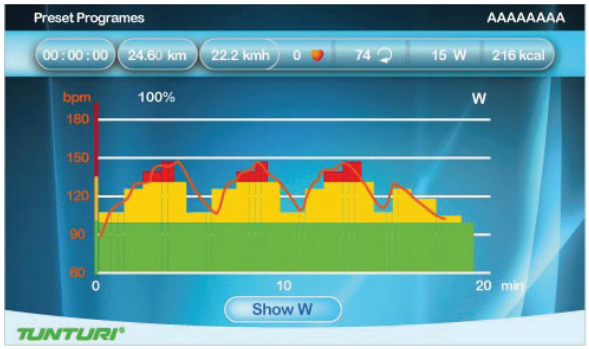
- Tournez la molette pour sélectionner :
- Effort Constant: Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Éléments Interval et Contrôle du rythme cardiaque : Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran Configuration (2).

Écran Configuration (2)



- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et continuer à définir les paramètres de droite.
- Tournez la molette pour changer les paramètres.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran d'entraînement.

Écran d'entraînement (Watt Control)

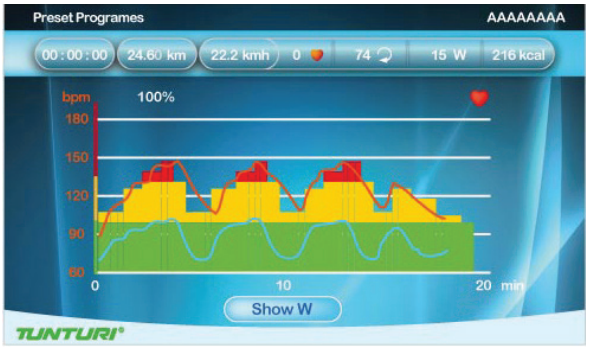


L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie :	kcal
Unité de temps :	min
Unité de distance :	km
(dans le système métrique)	
	mile
(dans le système impérial)	

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'abscisse affiche les W ou les bpm.
- Le graphique représente la valeur de Watts cible par défaut du Profil. Faites tourner la molette pour régler le pourcentage de valeur de Watts du profil à droite de la ligne pointillée blanche.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- L'écran Programmation de la console est le même qu'en mode effort constant

Entraînement (Contrôle du rythme cardiaque)



L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie :	kcal
Unité de temps :	min
Unité de distance :	km
(dans le système métrique)	
	mile
(dans le système impérial)	

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'abscisse affiche les W ou les bpm.
- Le graphique représente la valeur de Watts cible par défaut du Profil. Faites tourner la molette pour régler le pourcentage de valeur de Watts du profil à droite de la ligne pointillée blanche.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- La courbe bleue représente la valeur de Watts réelle.
- L'écran Programmation de la console est le même qu'en mode Pouls Constant

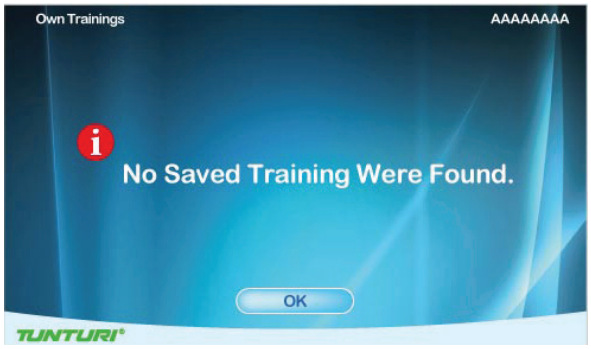
Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section :
"Fin de l'entraînement "

Profils Personnels

- Tourner la molette et sélectionner “Profils personnels”.
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l’écran d’configuration(1).

REMARQUE

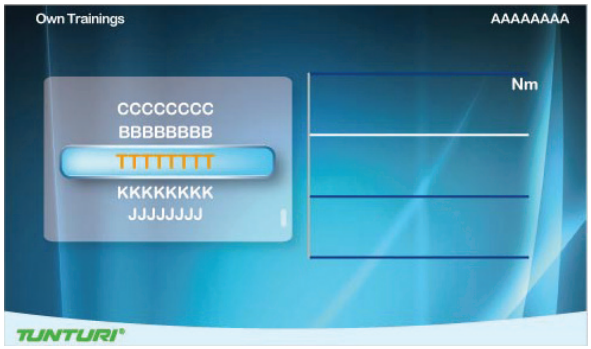
Si aucun entraînement enregistré n’est trouvé, la fenêtre ci-dessous s’affichera.



Aucun exercise sauvé trouvé

- Appuyez sur la molette pour retourner au menu principal.

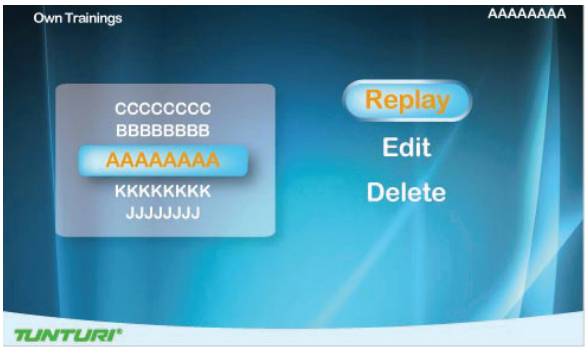
Écran Configuration (1)



L’écran Configuration (1) affiche les éléments et les entraînements que l’utilisateur a enregistrés.
Ils s’affichent dans l’écran de droite et de gauche.

- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir la fenêtre de sélection.

Fenêtre de sélection



Tournez la molette et sélectionnez un élément

“Relire “ (Replay)

- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer.
  Entrez dans l’écran d’entraînement et continuez l’entraînement précédent

“Modifier” (“Edit”)

- Appuyez sur la molette pour confirmer.
- Entrez dans l’écran et modifiez le paramètre.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et entrez dans l’écran d’entraînement.

“Supprimer” (Delete)

- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir la fenêtre de sélection.
- Choisissez Oui pour effacer le fichier sélectionné ; choisissez Non pour ne pas effacer le fichier sélectionné.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer.

Écran d’entraînement :
L’écran d’entraînement dépend du mode d’entraînement dans lequel vous vous trouvez.

Mode Nm manuel :
Ce mode est identique au mode Manuel.

Mode Effort Constant :
Ce mode est identique au mode Watt des programmes prédéfinis.

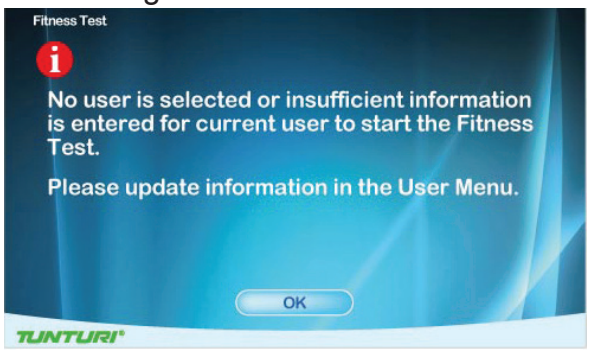
Mode Pouls Constant :
Ce mode est identique au mode Rythme cardiaque des programmes prédéfinis.

Test De Fitness

- Tourner la molette et sélectionner “Test De Fitness”.
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l’écran d’configuration(1).

REMARQUE

Pour effectuer un test de forme, l’interface doit disposer des données de l’utilisateur. Si les données de l’utilisateur ne sont pas disponibles, le test de forme ne peut commencer.
Le message ci-dessous s’affichera.


Fitness Test
No user is selected or insufficient information is entered for current user to start the Fitness Test.
Please update information in the User Menu.
OK
TUNTURI

Aucun utilisateur sélectionné ou informations de l’utilisateur actuel insuffisantes pour démarrer le Fitness Test. Mettez à jour les informations dans le menu Utilisateur.

- Appuyez sur la molette pour retourner au menu principal

Écran Configuration (1)

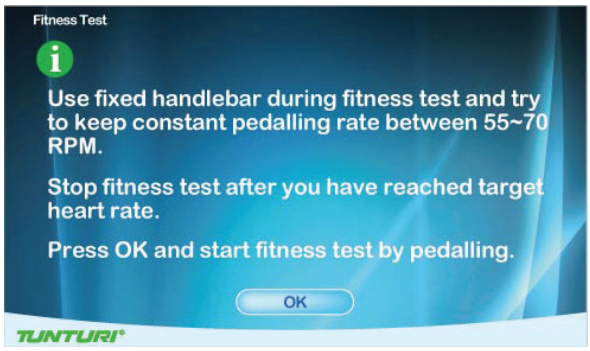
- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- (Inactif / Actif / Mode athlétique).
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir l’écran Configuration.

Écran Configuration (2)

Fitness Test
Set Target HR in VO2 Max Test
Range 68 bpm ~ 220 bpm
000 bpm
Target HR = 85% of Max HR
User Max HR = 000 bpm
User Weight = 000 kg
TUNTURI

- Faites tourner la molette pour définir le rythme cardiaque de l’utilisateur dans la valeur Max Vo2. (La fourchette est entre 68~220bpm.par défaut : 85% du RC max et affiche le RC max (bpm) et le poids (kg) de l’utilisateur.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir la fenêtre d’information

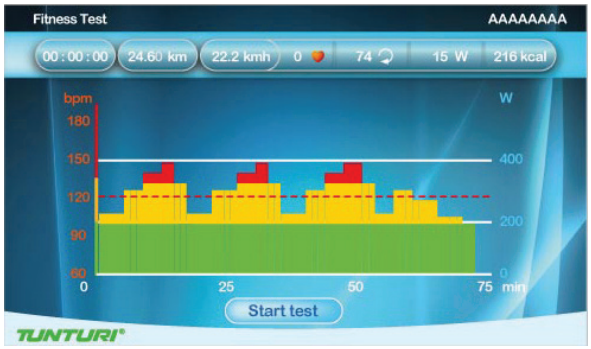
Fenêtre d’information


Fitness Test
Use fixed handlebar during fitness test and try to keep constant pedalling rate between 55~70 RPM.
Stop fitness test after you have reached target heart rate.
Press OK and start fitness test by pedalling.
OK
TUNTURI

Conservez un rythme de pédalage de 50 à 70 rpm. Terminer le test lorsque la fréquence cible est atteinte. Cliquez OK et commencez à pédaler pour débuter le test de fitness.

- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir l’écran d’entraînement.

Écran d’entraînement



- L'abscisse est affichée en min.
- L'ordonnée est affichée en bpm.
- Le graphique représente la valeur de Watts du Profil.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours qui se déplace vers la droite à mesure que la durée augmente. La durée de l'entraînement est de 5 heures au maximum. Après quoi l'écran d'entraînement se ferme.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- La ligne pointillée rouge horizontale représente la valeur de rythme cardiaque cible de l'utilisateur.

L'écran affiche :

"Echec du test!" si:
- La durée de l'entraînement est trop courte.
- La valeur de RPM est trop faible.
- La cible de RC n'est pas atteinte.
- Le RC est inférieur à 110 bpm.

"Frequence cardiaque non detectee!" si:
- Le rythme cardiaque de l'utilisateur n'est pas détecté.

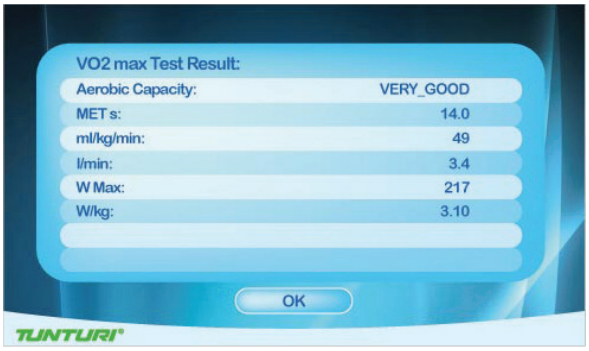
Appuyez sur Back/stop ou sur le bouton Menu principal pour quitter l'écran d'entraînement

"Cible FC atteinte! Continuer de pédaler"
- L'utilisateur a atteint sa cible.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour finir le test et afficher l'écran de données de l'entraînement.

Écran de données de l'entraînement

- Appuyez sur la molette pour entrer dans l'écran de résultats du test de Vo2 Max.

Écran de résultats du test de VO2 Max



- Appuyez sur la molette pour retourner au menu principal.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : "Fin de l'entraînement "

Tableau de résultats du test de VO2 Max

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

T-Trainer

Remarque : cette fonction est disponible uniquement sur les modèles Cross trainer.

- Tourner la molette et sélectionner“T-Trainer”.
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et entrer dans l’écran d’entraînement, en commençant par le mode à intervalles Free Ride.

Écran d’entraînement

- Affiche le mode d’entraînement pendant 10 secondes, puis passe en mode Entraînement.
- Il existe six modes d’entraînement :
- À savoir : Arm Push → Arm Pull → Forward Pedal → Backward Pedal → Forward Lean → Squat.
- Entre chaque mode d’entraînement il y a une minute d’intervalle de Free Ride.

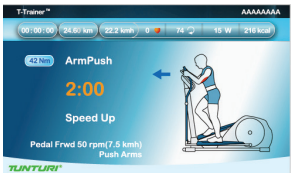
- Le message affiché à l’écran : “Slow down” (ralentir) / “Speed up” (accélérer) / “Speed ok” (vitesse ok) informe l’utilisateur qu’il doit accélérer ou ralentir.
- En appuyant sur le bouton de la molette, le programme passe au mode d’entraînement suivant sans afficher aucun message.

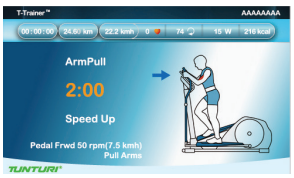
- L’abscisse représente la durée en minutes entre 0~30. Les données sont mises à jour toutes les 15 minutes pendant l’entraînement.
- L’ordonnée représente la fréquence cardiaque en bpm.
- Le graphique représente la valeur de couple en Nm. Faire tourner la molette pour régler la valeur de couple.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que la durée de l’entraînement augmente. L’écran d’entraînement peut afficher au maximum les données de 5 heures.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l’utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- Dans le coin supérieur droit de l’écran, on trouve le décompte final du mode d’entraînement actif en cours. Il revient à zéro lorsque le programme passe au mode d’entraînement suivant.
- Dans le coin inférieur gauche, on trouve les messages : “Slow down” (ralentir) / “Speed up” (accélérer) / “Speed ok” (vitesse ok) qui rappel à l’utilisateur qu’il doit accélérer ou ralentir.
- Appuyez sur Back/stop ou sur le bouton Menu principal pour quitter l’écran d’entraînement.

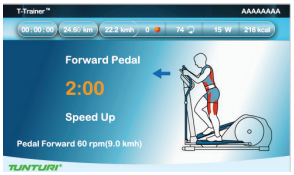
Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : “**Fin de l’entrainment**”

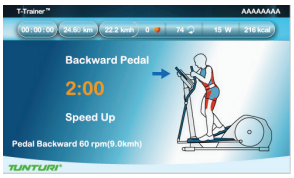
Écran Mode d'entraînement

roue arrière





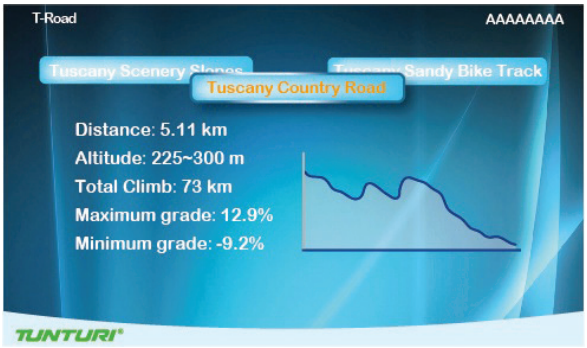




T-Road

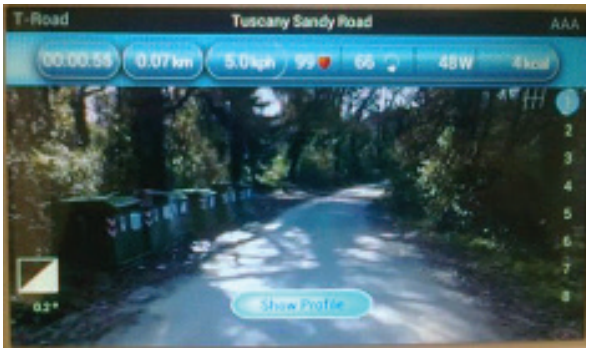
- Tourner la molette et sélectionner "Test De Fitness".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

Écran Configuration (1)



3 parcours peuvent être sélectionnés. À savoir : Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenrey Road/ Tuscany Country Road.

- Tournez la molette et sélectionnez votre parcours d'entraînement.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran vidéo de l'entraînement



Appuyez sur la molette pendant l'entraînement pour passer de l'écran Vidéo à l'écran Profil.

- L'abscisse est affichée en unité de distance (Km dans le système métrique et mile dans le système impérial).
- L'ordonnée est affichée en m dans le système métrique et en ft dans le système impérial.

- Appuyez sur la molette pendant l'entraînement pour passer de l'écran Vidéo à l'écran Profil.

Dans l'écran Profil :
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que la durée de l'entraînement augmente.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue

Dans l'écran Vidéo :
- Sur la droite de l'écran, on trouve le changement de vitesse, de 1 à 8. Tournez la molette pour changer la vitesse.
- L'icône blanche + 0°en bas à gauche de l'écran représente le niveau d'inclinaison. Il varie lorsque le niveau d'inclinaison du Profil change.
- Appuyez sur Back/stop ou Main menu pour quitter l'écran d'entraînement. Cet écran se fermera également lorsque la ligne pointillée blanche aura atteint la valeur cible.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : "Fin de l'entraînement "

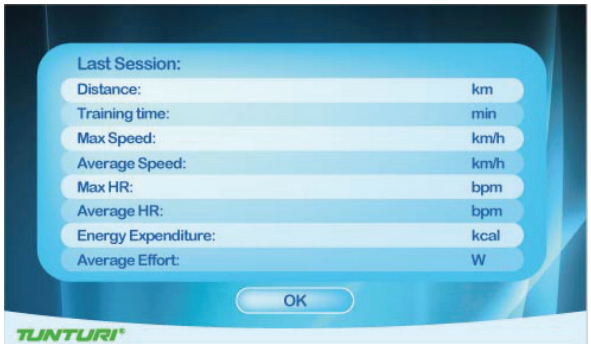
Paramètres de l'utilisateur

Appuyez sur le bouton "Paramètres de l'utilisateur" pour entrer dans le menu principal Utilisateur/Paramètres

- Utilisez la molette pour sélectionner l'un des six éléments disponibles.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et entrer dans l'écran de configuration de l'élément sélectionné.

Journal utilisateur

Sélectionnez "Journal utilisateur" pour visualiser les données d'entraînement de l'utilisateur sélectionné.
Vous pouvez afficher soit les données de la dernière séance, soit un récapitulatif de l'ensemble des séances de l'utilisateur.

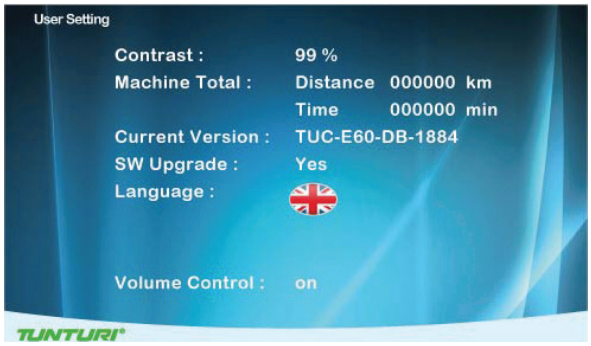


Quittez les données d'entraînement en appuyant sur BACK/STOP.

Modifier utilisatuer

En sélectionnant "Modifier utilisatuer" vous pouvez :
- Régler la luminosité (50% par défaut).
- Vérifier le kilométrage total de la machine.
- Vérifier la durée d'utilisation totale de la machine.
- Vérifier la version du firmware et du logiciel par défaut de la Console.
- Modifier la langue.
- Choisir d'activer le son des boutons (yes) ou de le désactiver (non).

Fenêtre Paramètres de l'utilisateur



Comment modifier les paramètres

- Tournez la molette pour sélectionner un élément modifiable.
- Appuyez sur la molette pour ouvrir l'élément sélectionné dans la partie de droite de l'écran afin de le modifier.
- Tournez la molette pour changer la valeur du paramètre sélectionné.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la modification.
- Faites tourner la molette pour sélectionner l'élément suivant ou utilisez le bouton Back/ Stop pour retourner au menu de paramètres.

Moddifier Utilisateur

En sélectionnant Moddifier Utilisateur vous pouvez:
Modifier:

Le nom d'utilisateur

- Tournez la molette pour sélectionner "Name".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "Nom"edit.
- Tournez la molette pour sélectionner une lettre.
- Appuyez sur la molette pour confirmer.
- Tournez la molette pour sélectionner la lettre suivante.
- Lorsque vous avez terminé de modifier le nom, sélectionnez "√" pour confirmer le nom et retourner au menu Edit User.

Unités, Affichage

- Tournez la molette pour sélectionner "Unités".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "Unités" edit.
- Tournez la molette pour sélectionner
- Metric :. affiche les unités en km/ km/h/Kcal
  Imperial : affiche les unités en mile/ mph/kcal.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier Utilisateur.

Afficher

- Tournez la molette pour sélectionner "Afficher".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "afficher" edit.
- Tournez la molette pour sélectionner Chronologique :. le système comptera de zéro jusqu'à la durée/ distance prédéfinie
  Compte à rebours: le système comptera depuis la durée/distance définie jusqu'à zéro.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier utilisateur.

Sexe

- Tournez la molette pour sélectionner "Sexe".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "Sexe" edit.
- Tournez la molette pour sélectionner Masculin/Féminin.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier utilisateur.

Âge

- Tournez la molette pour sélectionner "âge".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "âge" edit.
- Tournez la molette pour changer l'âge.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier utilisateur.

Taille
- Tournez la molette pour sélectionner “Taille”.
- Appuyez sur la molette pour ouvrir “Taille” edit.
- Faites tourner la molette pour modifier la taille (en cm lorsque vous avez choisi le système métrique et en ft/ inch lorsque vous avez choisi le système Impérial).
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier utilisateur.

Poids
- Tournez la molette pour sélectionner “Poids”.
- Appuyez sur la molette pour ouvrir “poids” edit.
- Faites tourner la molette pour modifier le poids (en kg lorsque vous avez choisi Métrique et en lbs lorsque vous avez choisi Impérial).
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier utilisateur.

FC Max
- Tournez la molette pour sélectionner “FC Max”.
- Appuyez sur la molette pour ouvrir “FC Max” edit.
- Faites tourner la molette pour changer le FC max par défaut, prédéfini comme : Pour les hommes: 220-âge pour les femmes : 226-âge Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier utilisateur.

Effacer utilisateur

En sélectionnant “Effacer Utilisateur” vous pouvez :
- Supprimer un utilisateur et toutes ses données.
- Faites tourner la molette et sélectionnez l’utilisateur que vous souhaitez supprimer.
- Appuyez sur la molette pour supprimer l’utilisateur sélectionné et retourner au menu de paramètres.

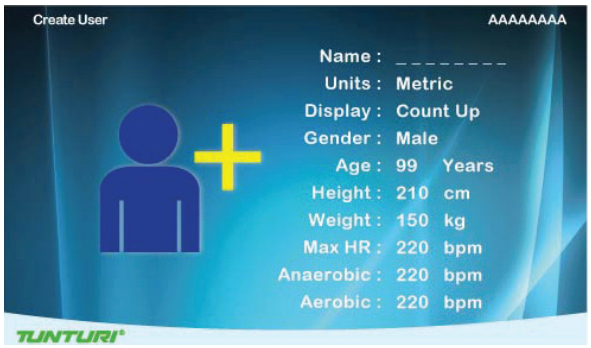
L’utilisateur sera alors supprimé immédiatement

Changer Utilisateur

En sélectionnant “changer Utilisateur” vous pouvez :
- Sélectionner un autre profil d’utilisateur prédéfini.
- Faites tourner la molette et sélectionnez l’utilisateur que vous souhaitez activer.
- Appuyez sur la molette pour confirmer l’utilisateur sélectionné et retourner au menu de paramètres.

Créer utilisateur

En sélectionnant “Créer utilisateur” vous pouvez créer un nouveau profil d’utilisateur. Un maximum de 8 utilisateurs peuvent être installés. Consultez la section Edit User pour savoir comment créer un utilisateur.



Fonction Musique

- Appuyez sur le bouton de la fonction musique pour entrer dans l’écran de recherche de dispositif USB. Pendant qu’il recherche, il affiche Recherche en cours.

- Le système retourne à l’écran précédent automatiquement s’il ne peut trouver de fichier média pris en charge dans les 15 secondes

L’écran de lecture de MP3 est le suivant lors de la recherche de fichiers MP3 :

- Tournez la molette pour sélectionner une chanson.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et initier la lecture de la chanson.
- Utilisez la molette pour sélectionner le symbole du haut-parleur en bas à droite.
- Appuyez sur la molette pour ouvrir la barre de volume et réglez le volume en tournant la molette.
- Confirmez en appuyant sur la molette.
- L’enregistrement de l’entraînement se poursuit même en mode lecture MP3. Appuyez sur le bouton Main Menu pour retourner à l’écran d’entraînement après avoir sélectionné une chanson (la lecture de la musique continuera).

Remarque : vous devez brancher un casque pour pouvoir écouter de la musique. L’écran ne possède pas de haut-parleurs internes.

Attention :

- Les fichiers MP3 doivent être enregistrés dans le répertoire racine de la clé USB ; ils ne doivent pas être dans des sous-fichiers.
- Il est recommandé de ne mettre que des fichiers médias pris en charge sur le dispositif USB.
- Le système prend en charge les fichiers suivants : MP3, WAV. Les autres formats peuvent fonctionner, mais n’ont pas été testés.
- Ne jamais débrancher le dispositif USB lorsque la lecture de la musique est en cours.

Unités

Fenêtre de graphiques en mode entraînement :

Y-axis: Watt, bpm, Nm
X-axis: km, min, kcal

Valeurs par défaut:
Certaines valeurs afficheront la configuration par défaut (pas zéro) lors de la première séance.

Durée : .....30:00 min
Distance :.....10,0 km
Énergie : ..... 200 kcal
RC : 75 % du RC Max de l'utilisateur
Effort : .....100 W
Unités : ..... Métrique
Affichage de la cible : .....Décompte
Vitesse :..... Km/h
Sexe .....Masculin
Âge : .....40 ans
Taille : ..... 175 cm
Poids :..... 75 kg
FC Max..... 180 bpm

Fourchette :
Fourchette d'énergie.....
..... 50~2000 kcal (±50)
Fourchette de durée .....
..... 10~180 minutes (±10)
Fourchette de distance.....
..... 3~100 minutes (±1)
Fourchette de FC cible .....
.....80~220 bpm (± 1)
Fourchette d'effort cible.....
.....20W ~ 350W (± 1)
Âge .....10~99 ans (± 1)
Taille
Système métrique..... 110~210 cm (±1)
Système impérial. 3'7"~6'10" ft/inch(± 1)
Poids
Système métrique.....30~220 kg (± 1)
Système impérial .....66~330 lb(± 1)
FC Max.....80~220 bpm (± 1)

Nettoyage et maintenance

Défauts et dysfonctionnements Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défaillante.

- Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
- Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Transport et rangement

AVERTISSEMENT

- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.
- En vous tenant devant l'équipement de chaque côté, saisissez fermement ses guidons. Levez l'avant de l'équipement pour que l'arrière repose sur les roues. Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.
- Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimes.

Garantie

Le produit est sous garantie à compter de sa date de livraison (documentée par la facture ou le bon de livraison). Pour en savoir plus sur les termes de la garantie, contactez votre revendeur. Les termes de la garantie peuvent varier selon le pays. Les dommages liés à l'usure normale, à une surcharge ou à une manipulation incorrecte sont exclus de la garantie. Les dommages liés au matériel ou à la fabrication sont couverts par la garantie et font l'objet d'une réparation ou d'un remplacement à titre gratuit.

Limite de responsabilité

© 2014 Tunturi New Fitness BV.
Tous les droits réservés.

Le produit et le manuel sont sujets à modifications. Les spécifications peuvent changer sans préavis.

Index

WELKOM 83
VEILIGHEIDS WAARSCHUWINGEN 84
MONTAGE 85
Verpakking inhoud 85
Hardware kit 85
Algemene montage 85
Montage stappen 86
GEBRUIK 88
afstellen van de steunvoeten 88
TRAININGEN 89
Hartslagmeting 89
Hartslagmeting 89
Maximale hartslag 90
MONITOR 90
Draaiknop en toetsen 90
Externe aansluitingen 91
Startscherm 92
PROGRAMMA'S 92
Snel start 92
Stop de training 93
Doelhartslag 93
Manueel 94
Watt gestuurd 95
T-Ride 96
Preset Programma's 97
Eigen trainingen 98
Fitnesstest 99
T-Trainer 101
Achter aangedreven 102
T-Road 102
GEBRUIKER/ INSTELLINGEN 103
Dagboek 103
Gebruikersinstellingen 103
Aanpassen 104
Verwijderen 105
Kies gebruiker 105
Aanmaken 105
MUZIEK FUNCTIE 106
EENHEDEN 106
REINIGING EN ONDERHOUD 107
TRANSPORT EN OPSLAG 107
GARANTIE 107
DISCLAIMER 107

Nederlands

De Nederlandse tekst is een vertaling van de Engelse tekst.
Wanneer u verschil aantreft in een taal anders dan de Engelse, dan is de Engelse versie leidend.

Welkom

Welkom in de wereld van Tunturi New Fitness!
Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Tunturi-toestel. Tunturi biedt een grote verscheidenheid aan professionele toestellen zoals crosstrainers, loopbanden,
fietstrainers, roeimachines en trilplaten.
Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele
familie, onafhankelijk van de conditie.
Meer informatie vindt u op de website
www.tunturi.com

Veiligheids waarschuwingen

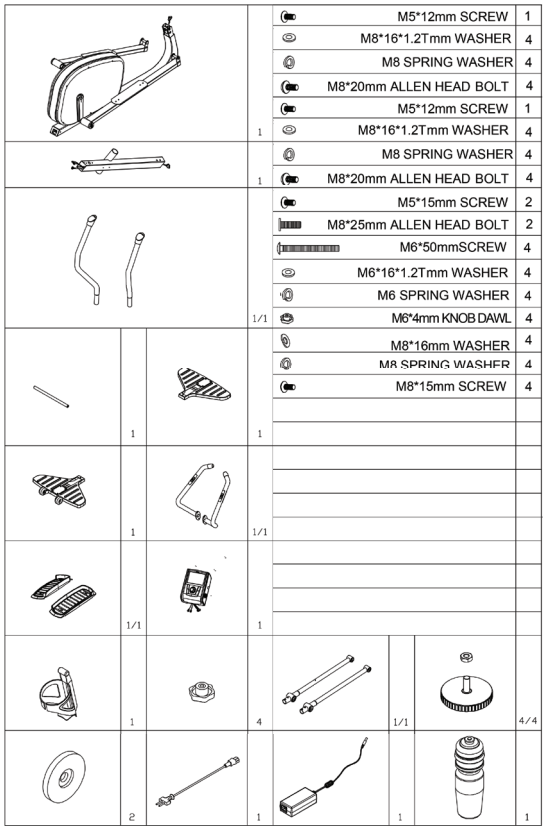
WAARSCHUWING
Lees de veiligheidswaarschuwingen en de instructies. Het niet opvolgen van de veiligheidswaarschuwingen en de instructies kan persoonlijk letsel of beschadiging van het toestel veroorzaken. Bewaar de veiligheidswaarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik.

WAARSCHUWING
Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk en professioneel gebruik (bijv. ziekenhuizen, brandweerkazernes, hotels, scholen, etc.). Het maximum gebruik is beperkt tot 6 uur per dag. Het toestel is niet geschikt voor volledig commercieel gebruik (bijv. grote sportscholen).
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 150 kg (330 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Montage

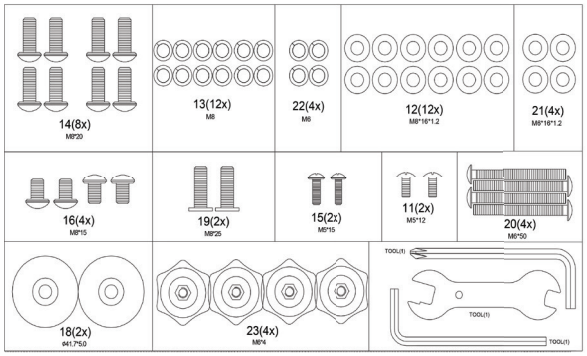
Verpakking inhoud



De verpakking bevat de onderdelen zoals aangegeven in afbeelding.

Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Hardware kit



De verpakking bevat de onderdelen zoals aangegeven in afbeelding.

Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

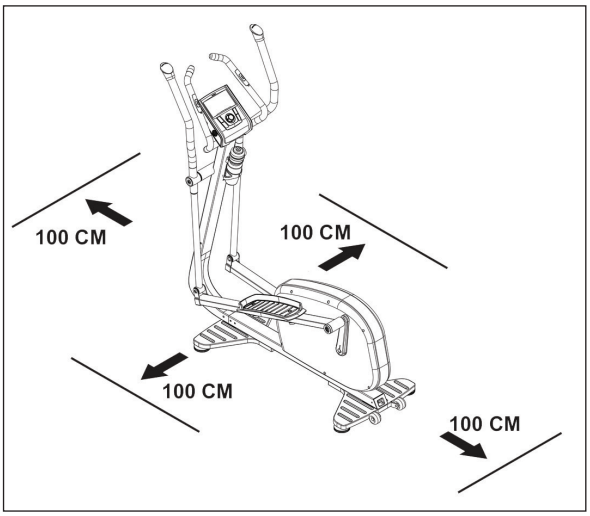
Algemene montage

WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

VOORZICHTIG

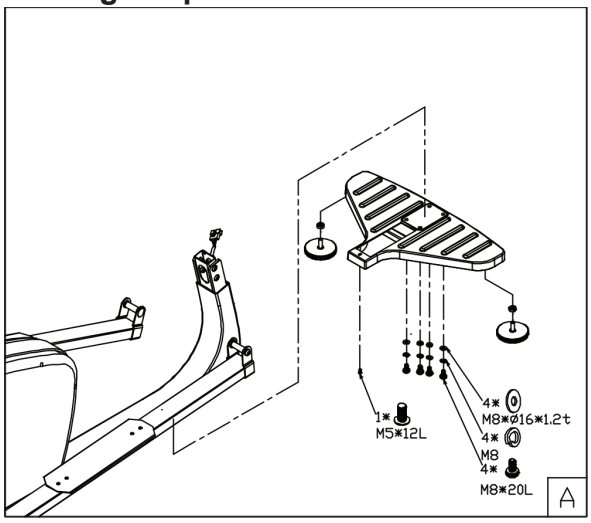
- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.



Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

Montage stappen

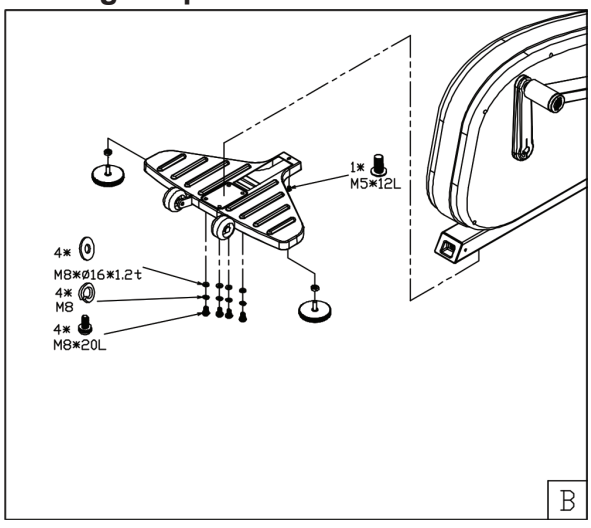
Montagestap A



- Bevestig de afstelbare hoogtesteunen aan de voorste stabilisatorstang.
- Bevestig de voorste stabilisatorstang met de weergegeven hardware.

Opmerking:
Plaats eerst alle schroeven en bouten voordat u ze volledig vastdraait.

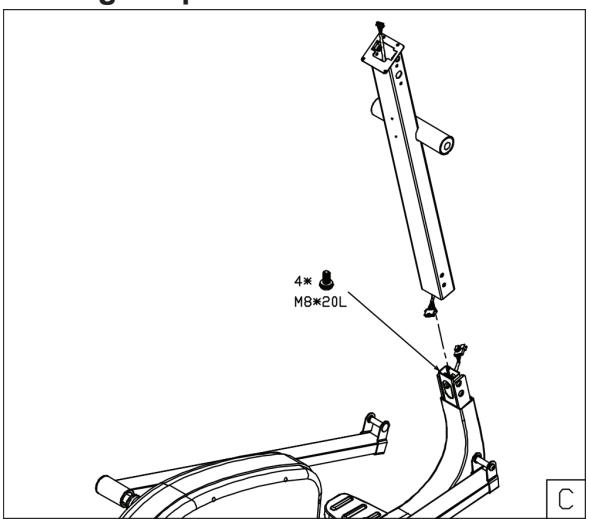
Montagestap B



- Bevestig de afstelbare hoogtesteunen aan de achterste stabilisatorstang.
- Bevestig de achterste stabilisatorstang met de weergegeven hardware.

Opmerking:
Plaats eerst alle schroeven en bouten voordat u ze volledig vastdraait.

Montagestap C



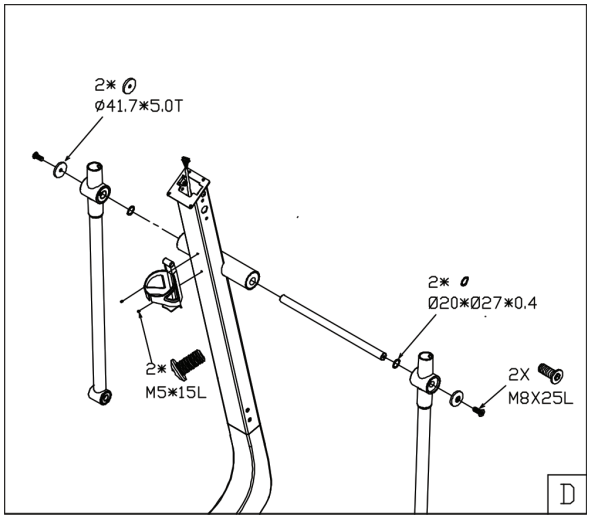
- Sluit de draden uit de verticale buis en het hoofdframe aan voordat u de verticale buis naar de juiste positie schuift.

Opmerking:
Verwijder geen schroeven uit het frame voordat u de verticale buis naar de juiste positie schuift.

- Gebruik de meegeleverde inbussleutel om de twee schroeven door de gaten in de buis vanaf de binnenzijde vast te draaien.
- Draai de schroeven naar links om ze vast te draaien.

Opmerking:
Draai de zes bouten eerst handvast voordat u ze volledig vastdraait. Zo voorkomt u dat ze verkeerd worden uitgelijnd.

Montagestap D

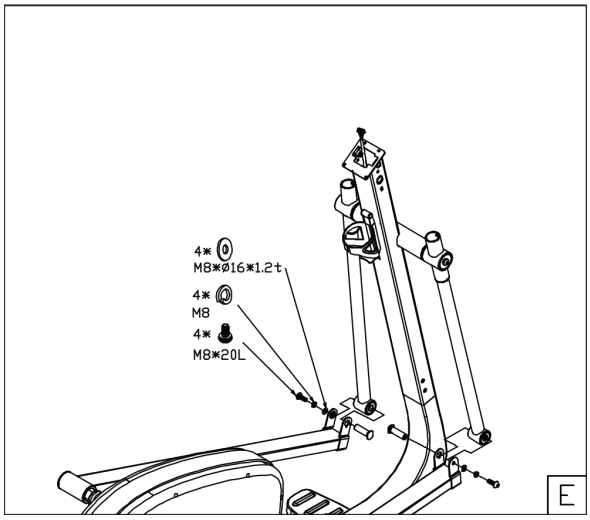


- Duw de metalen as door de trapasbehuizing aan de linkerarm. Bevestig de linkerarm nu aan de voorste buis van het frame door de metalen as door de opening in de buis te duwen. Duw de rechterarm op de as en maak deze met een grote onderlegring en een schroef vast aan beide einden van de as. Gebruik twee inbussleutels om de armen vast te draaien.

Opmerking:
Tussen de twee draaibare armen en de voorste buis van het frame bevindt zich een dunne pasring.

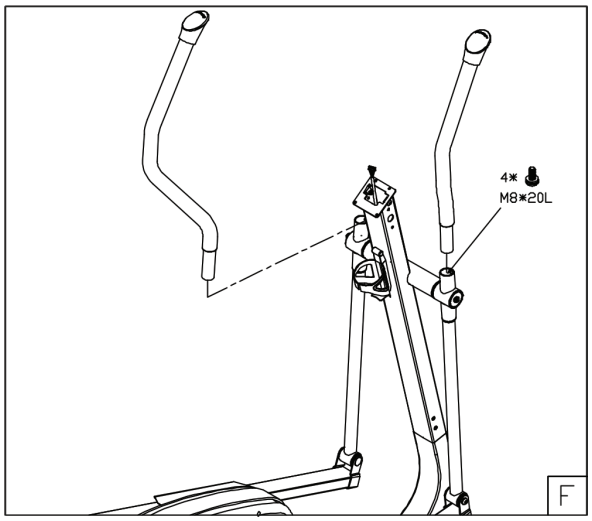
- Bevestig de fleshouder aan de verticale buis

Montagestap E



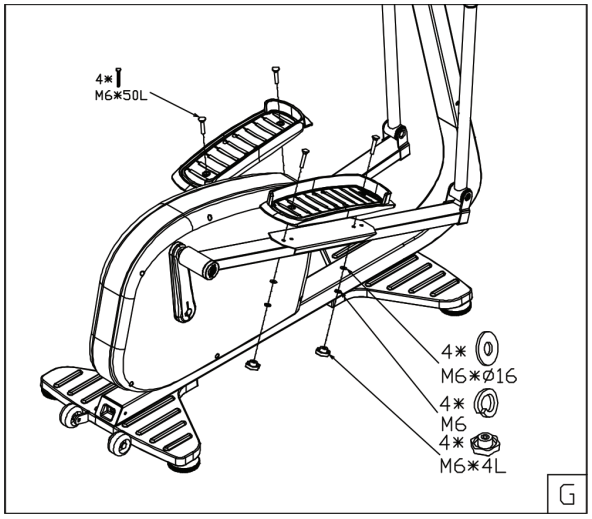
- Bevestig de pedaalstang aan de onderste armen zoals weergegeven in de afbeelding.

Montagestap F



- Bevestig de bovenste bewegende handgrepen zoals weergegeven in de afbeelding.

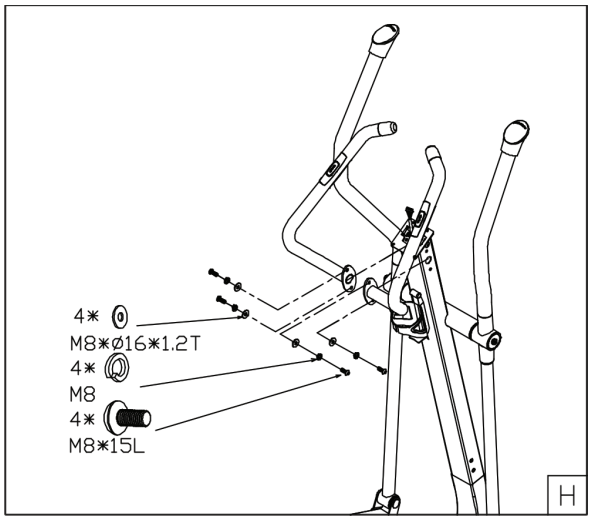
Montagestap G



- Bevestig de twee voetsteunen aan de pedaalstangen zoals weergegeven in de afbeelding.

Opmerking:
Er zijn twee horizontale posities voor de voetsteunen. Gebruik dezelfde bevestigingsmiddelen voor de linker- en rechtervoetsteun.

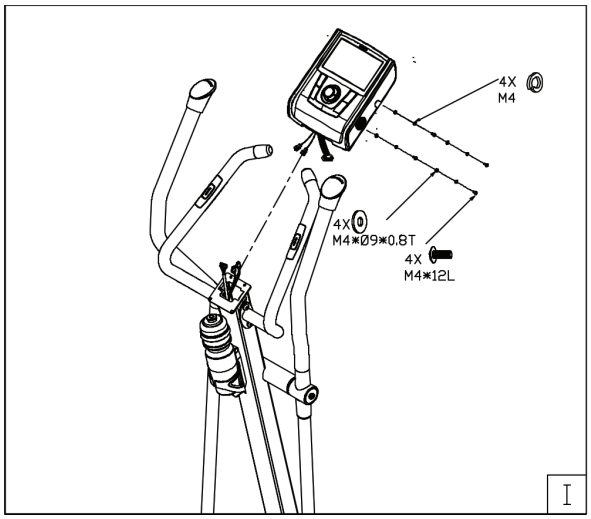
Montagestap H



- Bevestig de twee buizen voor de vaste handgrepen zoals weergegeven in de afbeelding.

Opmerking:
Plaats eerst alle schroeven en bouten voordat u ze volledig vastdraait.

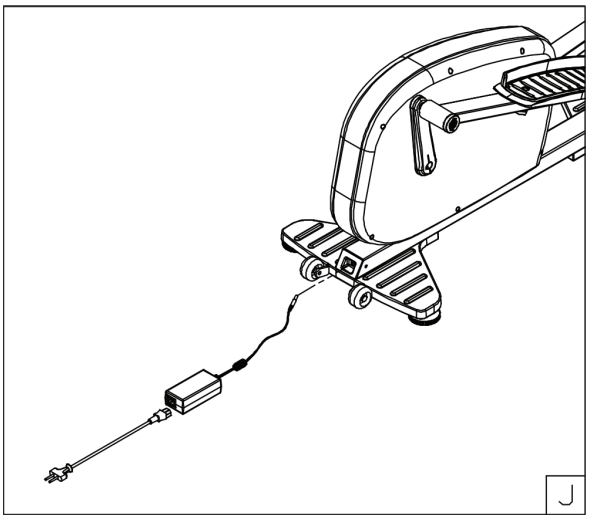
Montagestap I



- Fix the console bracket to the upright tube
- Leid de draden voor de hartslagmeter uit de handgreep en de datakabel uit de verticale buis door de opening in de consolebeugel.
- Verwijder de vier schroeven uit de achterklep van de console.
- Sluit de draden voor de hartslagmeter en datakabel aan op de console.
- Bevestig de console aan de consolebeugel.

Opmerking:
Voorkom dat de draden beschadigd raken tijdens het monteren.

Montagestap J



- Bevestig de transformator aan de crosstrainer voordat u de stekker in het stopcontact steekt.

Opmerking:
Haal altijd de stekker uit het stopcontact als u het apparaat niet gebruikt.

Gebruik

afstellen van de steunvoeten

Het toestel is voorzien van 4 steunvoeten. Als het toestel niet stabiel is, kunnen de steunvoeten worden versteld.

- Draai de steunvoeten zo ver in of uit als nodig is om het toestel in een stabiele positie te krijgen.
- Draai de borgmoeren vast om de steunvoeten te vergrendelen.

LET OP
Het toestel is het meest stabiel wanneer alle steunvoeten volledig zijn ingedraaid. Nivelleer het toestel eerst door alle steunvoeten volledig in te draaien alvorens de nodige steunvoeten uit te draaien om het toestel te stabiliseren.

Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig. Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken. Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

Hartslagmeting

(handgreepsensoren)

De hartslag wordt gemeten door sensoren in de handgrepen wanneer de gebruiker beide sensoren tegelijkertijd aanraakt.

WAARSCHUWING

Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting moet de huid enigszins vochtig zijn en moet u de handgreepsensoren voortdurend aanraken. Bij een te droge of te vochtige huid kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

LET OP

Gebruik de handgreepsensoren niet in combinatie met een hartslagborstband. Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.

Hartslagmeting

(hartslagborstband)

De meest nauwkeurige hartslagmeting wordt bereikt met een hartslagborstband. De hartslag wordt gemeten met een hartslagontvanger in combinatie met een band die de hartslag verzendt. Voor een nauwkeurige hartslagmeting moeten de elektroden op de borstband enigszins vochtig zijn en de huid constant aanraken. Bij te droge of te natte elektroden kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

WAARSCHUWING

Als u een pacemaker hebt, moet u het eerst met uw dokter bespreken voordat u een hartslagborstband gebruikt.

VOORZICHTIG

Als er verscheidene hartslagmeetapparaten naast elkaar staan, zorg er dan voor dat de tussenafstand minstens 2 meter is.

Als er slechts één hartslagontvanger en verscheidene hartslagzenders zijn, zorg dan dat er slechts één persoon met een zender in het zendbereik is.

LET OP

- Gebruik de hartslagborstband niet in combinatie met de handgreepsensoren.
- Draag de hartslagborstband altijd onder uw kleding, direct op uw huid. Draag de hartslagborstband niet boven uw kleding. Als u de hartslagborstband boven uw kleding draagt, zal er geen signaal komen.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.
- De zender verzendt de hartslag naar de console tot over een afstand van 1,5 meter. Als de elektroden niet vochtig zijn, verschijnt de hartslag niet op de display.
- Sommige vezels in kleding (bijv. polyester, polyamide) produceren statische elektriciteit die een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.
- Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparaten creëren een elektromagnetisch veld dat een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.

Maximale hartslag

(tijdens de training)

De maximale hartslag is de hoogste hartslag die iemand veilig kan bereiken door de belasting van de training. De volgende formule wordt gebruikt voor het berekenen van de gemiddelde maximale hartslag: 220 - LEEFTIJD. De maximale hartslag varieert van persoon tot persoon.

WAARSCHUWING

Zorg ervoor dat u tijdens uw training niet boven uw maximale hartslag komt. Als u bij een risicogroep hoort, moet u een arts raadplegen.

Beginnen: (50-60% van de maximale Hartslag)

Geschikt voor beginners, mensen die willen afvallen, herstellende patiënten en personen die lange tijd niet getraind hebben. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Gevorderd: (60-70% van de maximale hartslag)

Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Expert: (70-80% van de maximale hartslag)

Geschikt voor de fitste personen die gewend zijn aan langdurige duurtraining.

Monitor

Draaiknop en toetsen

A Terug/ stop toets:

- Ga terug naar het vorige scherm.
- Stop de huidige training.

B Muziek functie:

- Druk deze toets om naar de muziek functie te gaan.

C Hoofdmenu:
- Monitor gaat terug naar het hoofdmenu of snel start wanneer toets ingedrukt wordt.
- Tijdens trainen: Training wordt gepauzeerd.

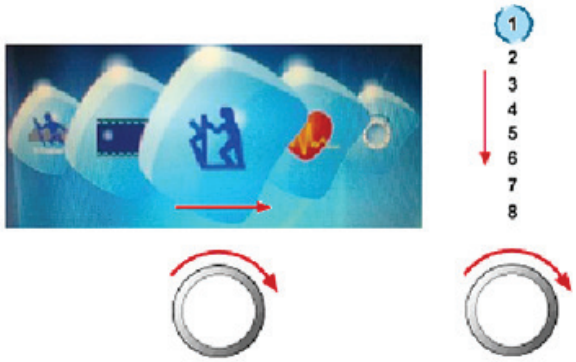
D Gebruiker/ Instellingen:
- Druk deze toets om naar het Gebruiker/ Instellingen scherm te gaan.
- Tijdens training heeft deze toets geen functie

E Draaiknop

Draai functies:
- Kies het trainingsprogramma in het hoofdmenu.
- Gebruiker/Instellingen scherm optie selectie.
- Kies het werkende item op het instellingenscherm.
- Verhoog of verlaag de ingestelde waarde.
- Aanpassen van de streefwaardes (hoger/lager) tijdens de training.
- Opschakelen of terugschakelen tijdens T-Ride™ of T-Road training.
- Lied selectie, werking en volume kunnen aangepast worden in het muziek functie scherm.
- Kies het trainingsprogramma in het hoofdmenu.
- Gebruiker/Instellingen scherm optie selectie.
- Kies het werkende item op het instellingenscherm.
- Verhoog of verlaag de ingestelde waarde.
- Aanpassen van de streefwaardes (hoger/lager) tijdens de training.
- Opschakelen of terugschakelen tijdens T-Ride™ of T-Road training.
- Muziek selectie, werking en volume kunnen aangepast worden in het muziek functie scherm.

Horizontaal
Draai met de klok mee om naar rechtst te gaan; tegen de klok in om naar links te gaan.

Verticaal
Draai met de klok mee om naar boven te gaan; tegen de klok in om naar beneden te gaan.



Druk funties:
- Sport modus bevestiging.
- Optie bevestigen in Gebruiker/ instellingen modus.
- Bevestigen van het werkende item op het scherm.
- Ingestelde waarde bevestigen.
- Scherm wisselen tussen slagen per minuut ↔ Nm of slagen per minuut ↔ W tijdens training.
- Scherm wisselen tussen slagen per minuut ↔ m of slagen per minuut ↔ ft tijdens T-Ride™.
- Scherm wisselen tussen Video ↔ Profiel tijdens T-Road.
- Wisselen naar volgende oefening tijdens T-Trainer.
- Optie bevestigen tijdens muziek functie scherm.

Externe aansluitingen

Audio aansluiting:

De audio aansluiting is een standaard 3,5 mm AUX aansluiting. Deze kan gebruikt worden voor hoofdtelefoons.

Let op: User interface is niet voorzien van ingebouwde speakers.

USB ingang

Usb ingang kan gebruikt worden voor:
- Afspelen van muziek.
- Servicezaken zoals software updates.

Let op! Bestandsformaat mag geen NTFS zijn

Startscherm

Wanneer de monitor opstart dan toont deze het laadscherm zoals hieronder weergegeven.

Na een paar seconden verandert dit scherm naar een data lezen scherm. Zoals hieronder weergegeven

Na het laden van de applicatie van de montior wordt het hoofdmenu weergegeven.

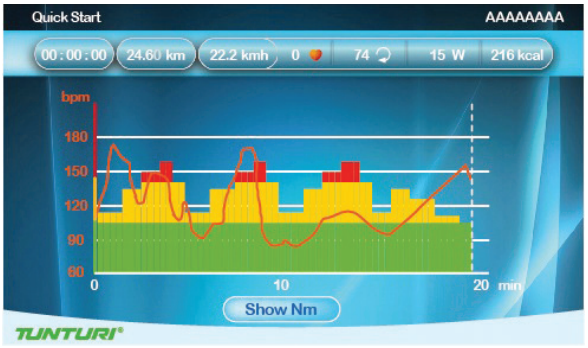
Trainer is nu klaar om uw training te beginnen of selecteer quicksnel

Programma's

Snel start

- Draai aan de draaiknop en selecteer “Snel Start”.
- Druk de draaiknop in om te bevestigen en kom snel in het trainingsscherm.

Workout screen



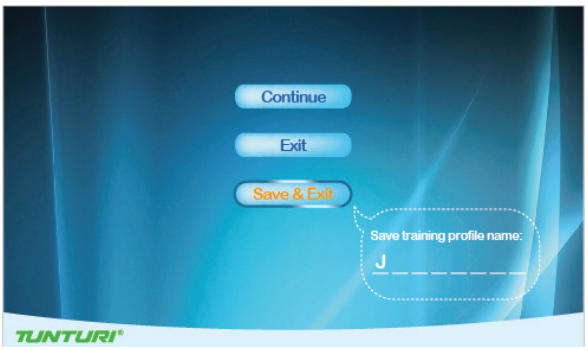
De X-as duidt de tijd in minuten tussen 0~30 aan. Dit wordt elke 15 minuten ge-update tijdens training.

- During workout, press the jog wheel • Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen Nm↔ bpm.
- Het staafdiagram toont het koppel in Nm. Draai aan de draaiknop om de Nm waarde aan te passen.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de training voortduurt. Het trainingsscherm kan tot 5 uur weergeven.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.

Stop de training

Het training eindscherm komt naar voren wanneer u op de Terug/Stop of Menu toets drukt of wanneer de witte gestreepte lijn de streefwaarde bereikt.

Training beeïndigen scherm



Doorgaan: (Continue)
Kies “Doorgaan” om terug te keren naar het trainingsscherm.

Verlaat menu: (Exit)
Kies “Verlaat menu” om af te sluiten en naar het scherm van de laatste sessie te gaan.

Opslaan en terug: (Save&Exit)
Kies “Opslaan en terug” en voer een bestandsnaam in onderin het scherm: gebruik de draaiknop om A~Z of 0~9 te selecteren, sla alle trainings data op en geef het bestand een naam voor een nieuwe trainings modus.

Geef de trainingsdata weer in het scherm van de laatste sessie.

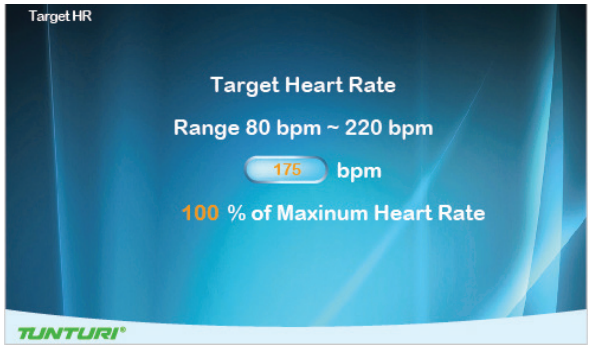
Trainings datascherm

Druk de draaiknop om terug te keren naar het hoofdmenu.

Doelhartslag

- Draai aan de draaiknop en selecteer “Doelhartslag”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1)

Instellingen scherm (1)

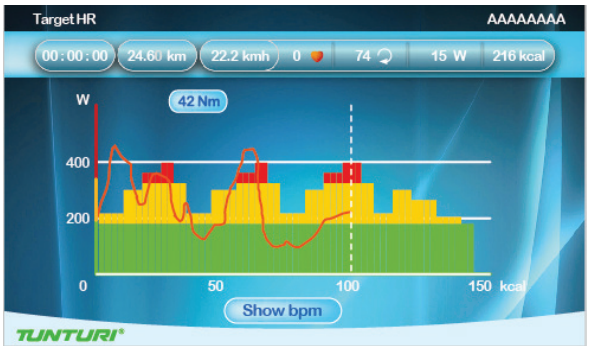


- Draai aan de draaiknop om de hartslag streefwaarde aan te passen. (Het percentage varieert met slagen per minuut).
- Druk de draaiknop om keuze te bevestigen en ga naar instellingenscherm (2).

Instellingen scherm (2)

- Draai de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga verder met het instellen van het bereik rechts.
- Draai de draaiknop om de bereik instellingen te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga naar het trainingsscherm.

Trainingsscherm



De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/ Tijd/ Afstand in het Set scherm:

Energie Unit:	kcal
Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch mijl in Imperial

- Druk tijdens de training op de draaiknop om de Y-as te wisselen tussen W↔ bpm.
- De staafdiagram toont de hartslag streefwaarde in slagen per minuut. Draai aan de draaiknop om de streefwaarde aan te passen.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de calorieën/tijd/ afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- De blauwe curve toont de huidige Watt waarde.
- Monitor programmering: Ondersteund de gebruiker om de streefwaarde te bereiken aan de hand van de hartslag streefwaarde tijdens training. Wanneer de huidige hartslag hoger wordt dan de ingestelde streefwaarde, zal het systeem de Watt waarde verlagen en verhogen wanneer de hartslag lager is dan de streefwaarde.
- Het bericht “Hartslag niet gedetecteerd!” wordt getoond wanneer de hartslag niet gedetecteerd wordt tijdens de training.

Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

Manueel

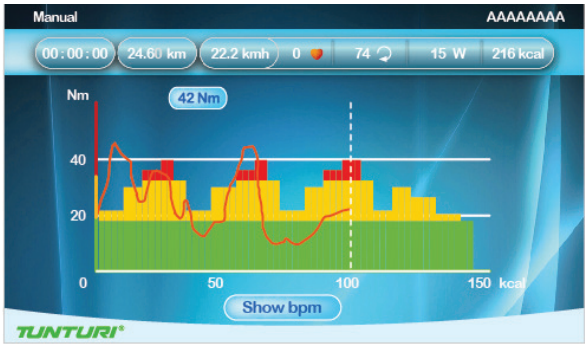
- Draai aan de draaiknop en selecteer “Manueel”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1)

Instellingen scherm (1)

- Draai de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga verder met het instellen van het bereik rechts.

- Draai de draaiknop om de bereik instellingen te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga naar het trainingsscherm.

Trainingsscherm



De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/ Tijd/ Afstand in het Set scherm:

Energie Unit:	kcal
Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch mijl in Imperial

- Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen Nm↔ bpm.
- Het staafdiagram toont het koppel in Nm. Draai aan de draaiknop om de Nm waarde aan te passen.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de calorieën/tijd/ afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.

Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

Watt gestuurd

- • Draai aan de draaiknop en selecteer “Watt gestuurd”.
- • Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1) .

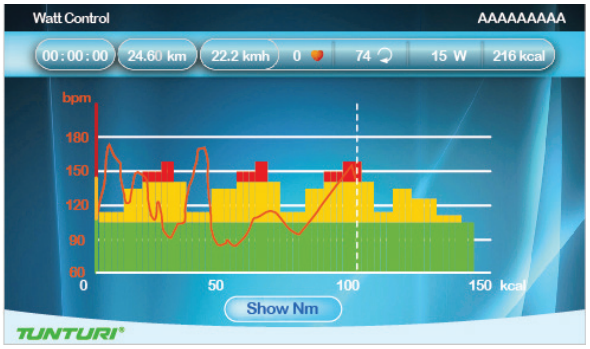
Instellingen scherm (1)

- Draai aan de draaiknop om de Watt streefwaarde aan te passen.
- Druk de draaiknop om keuze te bevestigen en ga naar instellingenscherm (2).

Instellingen scherm (2)

- Draai de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga verder met het instellen van het bereik rechts.
- Draai de draaiknop om de bereik instellingen te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga naar het trainingsscherm.

Trainingsscherm



De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/ Tijd/ Afstand in het Set scherm:

Energie Unit:	kcal
Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch mijl in Imperial

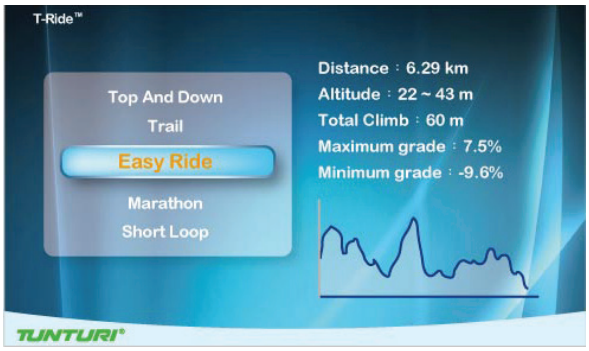
- Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen Nm↔ bpm.
- Het staafdiagram toont het aantal Watt. Draai aan de draaiknop om de Watt waarde aan te passen.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de calorieën/tijd/ afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- Monitor programmering: Ondersteund de gebruiker om de ingestelde streefwaarde te bereiken aan de hand van de Watt streefwaarde tijdens training. Wanneer de werkelijke Watt waarde hoger ligt dan de streefwaarde wordt de Watt waarde verlaagt. Wanneer de werkelijke Watt waarde lager ligt dan streefwaarde wordt de Watt waarde verhoogt.

Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

T-Ride

- Draai aan de draaiknop en selecteer “T-Ride”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1)

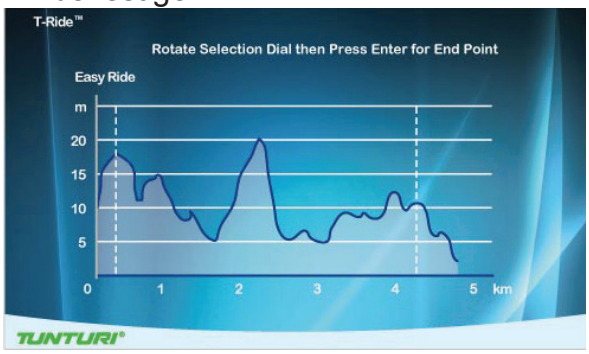
Instellingen scherm (1)



- Draai aan de draaiknop om te kiezen tussen: Top & Down – Trail – Easy ride – Marathon – Short Loop.
- Druk de draaiknop om keuze te bevestigen en ga naar instellingenscherm (2).

Instellingen scherm (2)

- Stel het startpunt van de training in: Draai aan de draaiknop om de linker witte gestreepte lijn te verplaatsen, druk op de draaiknop om te bevestigen.



- Stel het eindpunt van de training in: Draai aan de draaiknop om de rechter witte gestreepte lijn te verplaatsen, druk op de draaiknop om te bevestigen.

Trainingsscherm

De X-as toont de afstand in km bij metrisch en mijl bij Imperial.

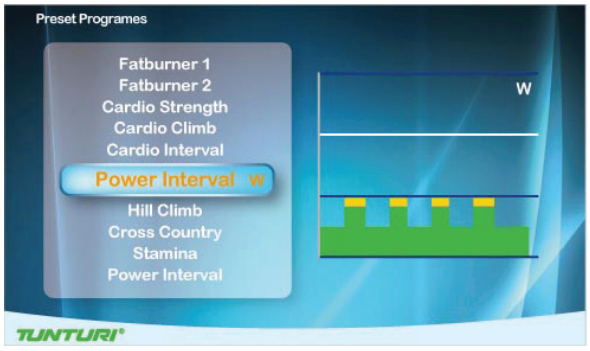
- Druk tijdens de training op de draaiknop om de Y-as te wisselen tussen m↔ bpm bij metrisch, ft↔bpm bij Imperial.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de training voortduurt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- Rechts in het scherm is de versnelling schakelaar te zien van 1~8, Draai aan de draaiknop om te wisselen.
- Het witte icoontje + 0° in de linker onder hoek toont de hellingsgraad, deze varieert aan de hand van de Profiel hellingsgraad.
- Het laatste sessie scherm toont de trainingsdata. Druk op de draaiknop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

Preset Programma’s

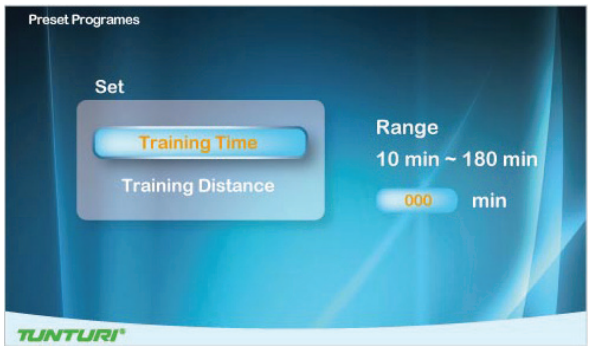
- Draai aan de draaiknop en selecteer “Preset Programma’s”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1)

Instellingen scherm (1)



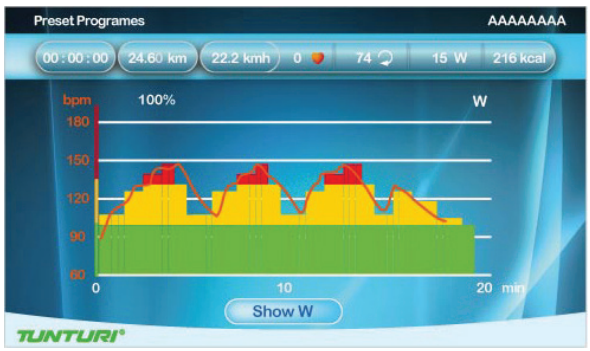
- Draai aan de draaiknop om te kiezen tussen:
- Watt gestuurd: Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval items en,
  Hartslag gestuurd: Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (2)

Instellingen scherm (2)



- Draai de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga verder met het instellen van het bereik rechts.
- Draai de draaiknop om de bereik instellingen te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga naar het trainingsscherm.

Trainingsscherm (Watt gestuurd)

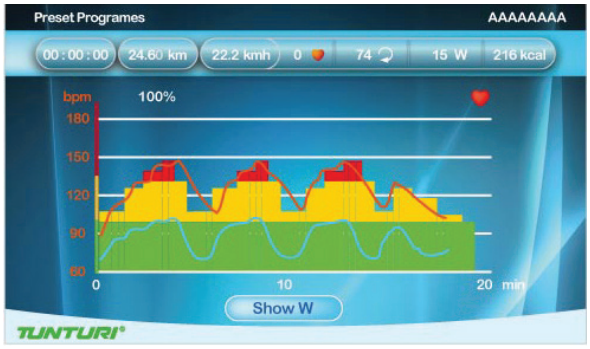


De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/Tijd/Afstand in het Set scherm:

Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch mijl in Imperial

- Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen W↔ bpm.
- Het staafdiagram toont de standaard Watt waarde van het profiel. Draai aan de draaiknop om het percentage van de Profiel Watt waarde aan te passen rechts van de witte gestreepte lijn..
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de tijd/afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- Console programmering: Is het zelfde als bij “Watt gestuurde” modus.

Trainingsscherm (Hartslag gestuurd)



De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/Tijd/Afstand in het Set scherm:

Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch mijl in Imperial

- Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen W↔ bpm.
- Het staafdiagram toont de standaard Watt waarde van het profiel. Draai aan de draaiknop om het percentage van de Profiel Watt waarde aan te passen rechts van de witte gestreepte lijn..
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de tijd/afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- De blauwe curve toont de huidige Watt waarde.
- Console programmering: Is het zelfde als bij “Hartslaggestuurd” modus.

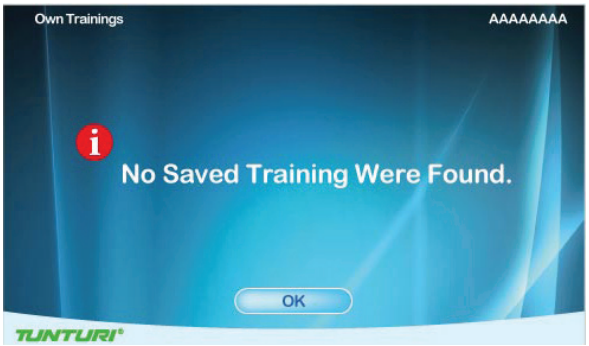
Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

Eigen trainingen

- Draai aan de draaiknop en selecteer “Eigen Trainingen”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1).

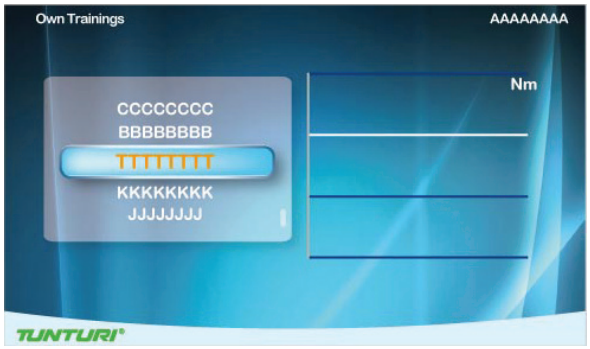
LET OP

Wanneer er geen opgeslagen trainingen gevonden worden wordt onderstaand scherm weergegeven.



- Druk op de draaiknop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

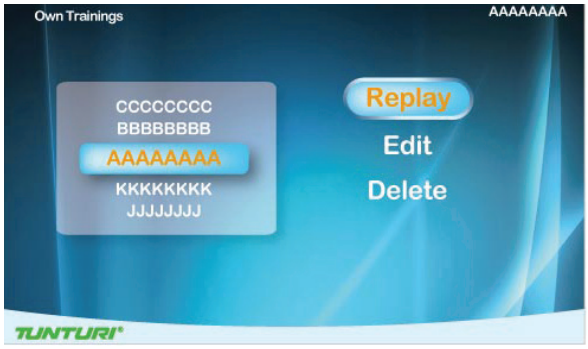
Instellingen scherm (1)



Instellingenscherm (1) is voor door gebruikers opgeslagen items en trainingen.
Deze worden getoond op het rechter en linker scherm.

- Draai aan de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en om het selectiescherm te openen.

Selectiescherm



- • Draai aan de draaiknop en selecteer

Kies “Herhaal” (Replay)

- Druk de draaiknop om te bevestigen om naar het trainingsscherm te gaan en de vorige training te hervatten.

Kies “Bewerk” (Edit)

- Druk op de draaiknop om te bevestigen.
- Gaan naar en pas de bereik instellingen aan.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en om naar het trainingsscherm te gaan.

Kies “Verwijder” (Delete)

- Draai aan de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en om het selectiescherm te openen.
- Kies “Ja” om het geselecteerde item te verwijderen. Kies “Nee” om het geselecteerde item niet te verwijderen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen.

Trainingsscherm:
Het trainingsscherm is afhankelijk van welk trainingsprogramma gekozen wordt.

Nm Manuele modus:
Is hetzelfde als bij “Manuele modus”.

Watt Constant modus:
Is hetzelfde als bij “Preset programma’s Watt Modus.

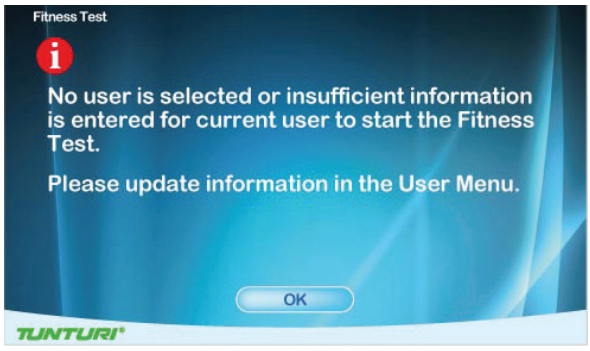
Target HR Mode:
Is hetzelfde als bij “Preset programma’s Hartslag gestuurde Modus”.

Fitnesstest

- Draai aan de draaiknop en selecteer “Fitnesstest”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1)

LET OP

De monitor heeft gebruikersgegevens nodig om de Fitnesstest uit te kunnen voeren. Wanneer er geen gebruikersgegevens beschikbaar zijn kan de Fitnesstest niet starten. Onderstaande melding wordt weergegeven.


Fitness Test
No user is selected or insufficient information is entered for current user to start the Fitness Test.
Please update information in the User Menu.
OK
TUNTURI

- Druk op de draaiknop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Instellingen scherm (1)

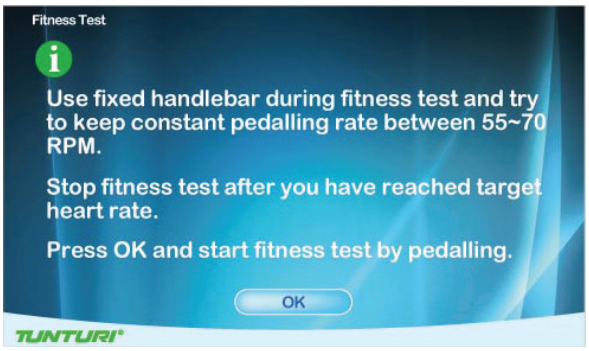
- Draai aan de draaiknop om een item te selecteren.
- (Inctief / Actief / Atleet modus).
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (2)

Instellingen scherm (2)

Fitness Test
Set Target HR in VO2 Max Test
Range 68 bpm ~ 220 bpm
000 bpm
Target HR = 85% of Max HR
User Max HR = 000 bpm
User Weight = 000 kg
TUNTURI

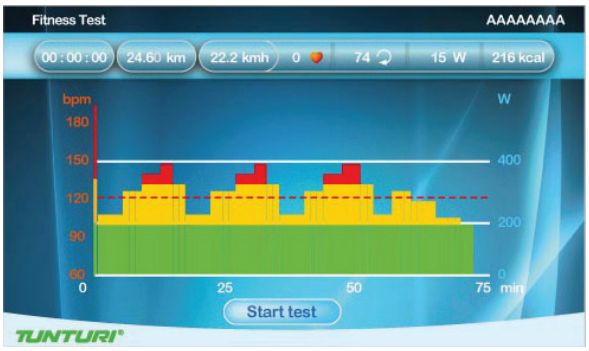
- Draai aan de draaiknop om de gebruikers hartslag streefwaarde in te stellen binnen de Vo2 Max waarde. (Het bereik ligt tussen de 28~220 hartslagen per minuut) Standaard: 85% van de Maximale hartslag en toont de gebruikers maximale hartslag (hartslagen per minuut) en gewicht (kg)
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en naar het informatie scherm te gaan.

Information window


Fitness Test
Use fixed handlebar during fitness test and try to keep constant pedalling rate between 55~70 RPM.
Stop fitness test after you have reached target heart rate.
Press OK and start fitness test by pedalling.
OK
TUNTURI

- Druk op de draaiknop om te bevestigen en naar het trainingsscherm.

Trainingscherm



- The X-axis unit is min
- De X-as toont de minuten.
- De Y-as toont de hartslag per minuut
- Het staafdiagram toont de standaard Watt waarde van het profiel.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de training voortduurt. Het trainingsscherm kan tot 5 uur weergeven.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- De horizontale rode stippel lijn toont de gebruikers hartslag streefwaarde.

Het scherm toont

Fitnesstest mislukt!” wanneer:

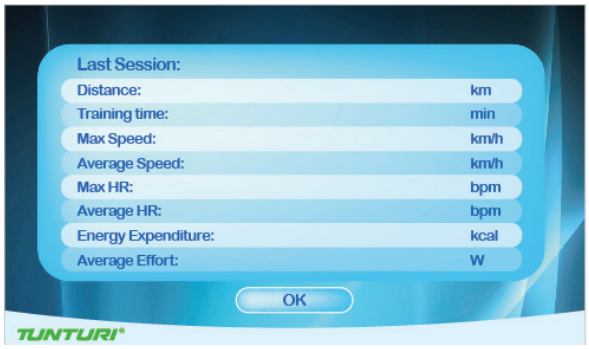
- De trainingsduur te kort is.
- Hartslag per minuut waarde is te laag.
- Hartslag streefwaarde is niet bereikt.
- Hartslag is lager dan 110 hartslagen per minuut.

”Hartslag niet gedetecteerd” wanneer:
- De hartslag van de gebruiker niet waargenomen wordt.

Druk Terug/Stop of Hoofdmenu toets om het trainingsscherm te verlaten.

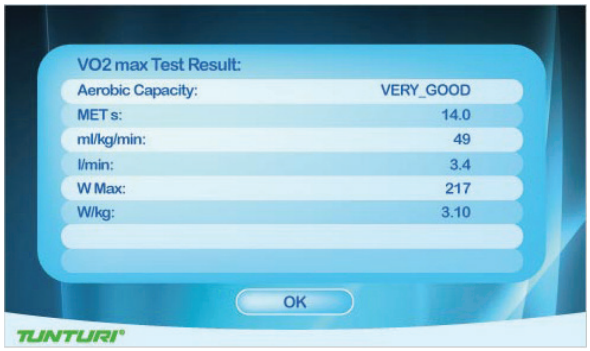
“Doelhartslag bereikt!” wanneer
- Gebruiker de streefwaarde bereikt heeft.
- Druk op de draaiknop om de test te beëindigen en om het trainingsdata scherm te openen.

Trainingscherm



Druk op de draaiknop om naar het Vo2 Max test resultaten scherm te gaan.

VO2 Max test resultaten scherm



- Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

VO2 Max test resultaten tabel

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

T-Trainer

Let op:Deze functie is enkel beschikbaar voor cross trainer modellen.

- Draai aan de draaiknop en selecteer “T-Trainer”
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1)

Workout screen.
- Geeft training modus weer voor duur van 10 seconden en schakelt dan over naar oefen modus.
- Er zijn 6 oeven modi
- Te weten: Arm Push → Arm Pull → Forward Pedal → Backward Pedal → Forward Lean → Squat
- Tussen elke training modus is er een vrije modus van 1 minuut. (free ride interval)

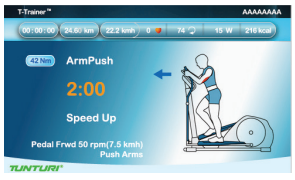
- De informatie berichten: “Slow down”/ “Speed up”/ “Speed ok” adviseerd de snelheid aan te passen.indien nodig..
- Door op de draaiknop de drukken gaat u direct naar de volgende oefen modus.

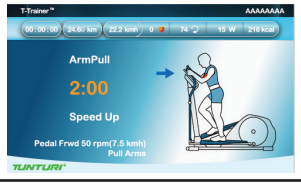
- de X as geeft de tijd weer in minuten met een bereik van 0~30. Deze wordt elke 15 minuten ververst.
- De Y as geeft weerstand in Nm weer.
- De staafdiagram geeft de weerstand weer in NM. Draai de draainkop opm weerstand aan te passen.
- De witte stippellijk geeft de huidige positie weer tijdens uw training, deze zal zich naar rechts verplaatsen tijdens uw training. maximale weergave is 5 uur.
- De Orangje lijn geeft de hartslag weer.
- De rechter boven hoek telt de tijd van uw oevening af tot nul. Deze zal herstarten bij de volgende oefen modus.
- De linker onderhoek geeft de De informatie berichten: “Slow down”/ “Speed up”/ “Speed ok” weer.u
- Druk “Back/stop”, om de training af te breken.

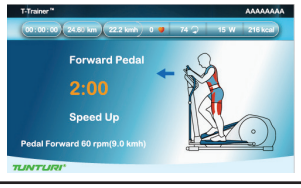
Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

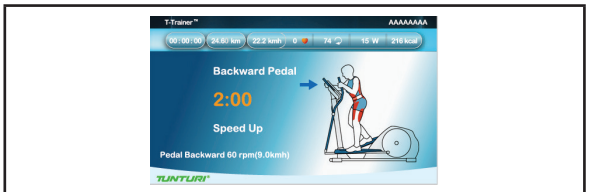
Training mode screen

Achter aangedreven





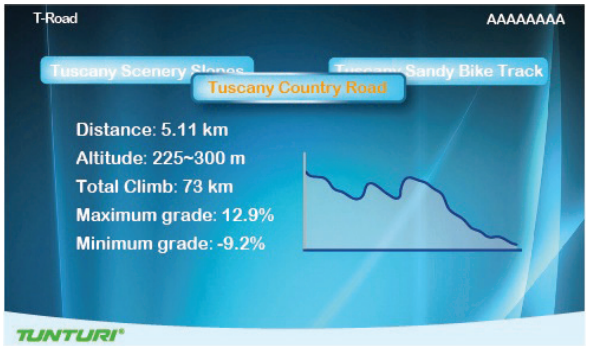




T-Road

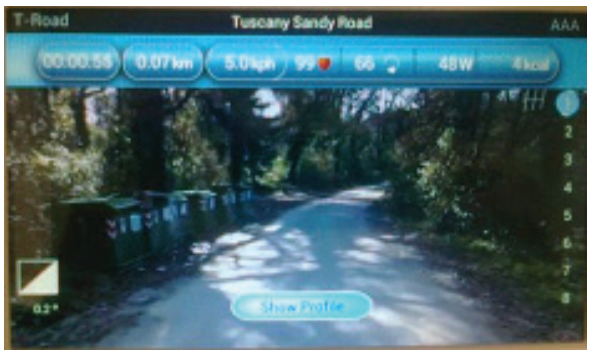
- Draai aan de draaiknop en selecteer “T-road”.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en naar het Instellingenscherm (1) te gaan.

Setting screen (1)

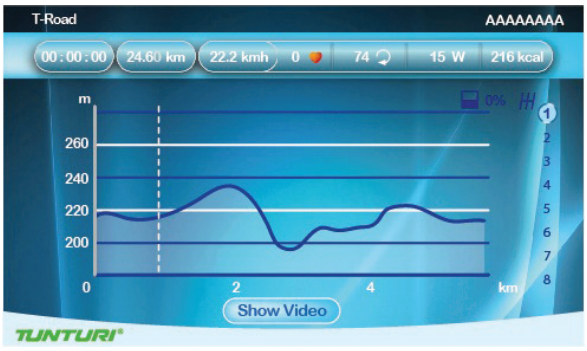


Er zijn 3 selecteerbare routes beschikbaar. Namelijk: Toscany Sand Road/ Tuscany Scenrey Road/ Tuscany Country Road.

- Draai aan de draaiknop om de trainingsroute te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en naar het trainingsscherm te gaan.



Druk op de draaiknop tijdens training om te wisselen tussen het video- en profielscherm.



- De X-as toont de afstand in Km in metrisch of mijl in Imperial.
- De Y-as toont m in Metrisch of ft in Imperial.
- Druk op de draaiknop tijdens de training om te wisselen tussen: Video ↔ Profile scherm.

In profiel scherm:
- De witte stippellijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt zolang de training voortduurt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.

In video scherm:
- Rechts in het scherm is de versnelling schakelaar te zien van 1~8, draai aan de draaiknop om te wisselen.
- Het witte icoontje + 0° in de linker onder hoek toont de hellingsgraad, deze varieert aan de hand van de Profiel hellingsgraad.
- Druk Terug/Stop, Hoofdmenu of wanneer de witte stippellijn de streefwaarde bereikt stopt de training.

Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

Gebruiker/ instellingen

Druk “gebruiker/instellingen” toets om het Gebruikersinstellingen

- Gebruik de draaiknop om één van de zes mogelijke items te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en om het geselecteerde item scherm te openen.

Dagboek

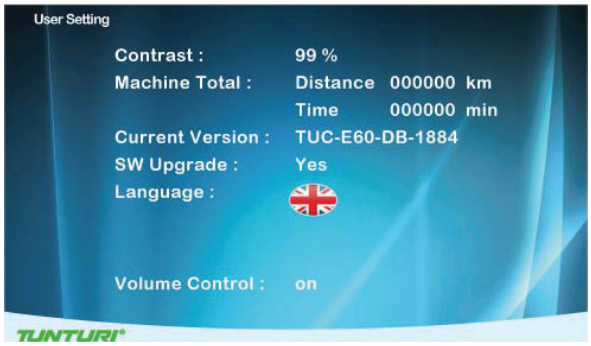
Door “Dagboek” te selecteren kunt u de trainingsdata van de gebruiker bekijken. Of u kunt de data van de laatste training bekijken of een totaal van alle trainingen.

Verlaat de trainingsdata door op Terug/ Stop te drukken.

Gebruikersinstellingen

Door “Gebruikersinstellingen” te selecteren kunt u:
- Het contrast aanpassen (Standaard 50%).
- De totaal afgelegde afstand bekijken.
- De totaal getrainde tijd bekijken.
- De standaard firmware en software versie van de console bekijken.
- De taal instelling aanpassen.
- Geluidinstellingen: systeem geluid “Ja” aan of “Nee”voor uit.

Gebruikers instellingenscherm



Instellingen wijzigen:

- Draai aan de draaiknop om het te wijzigen item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om het geselecteerde item rechts in het scherm te open voor wijzigingen.
- Draai aan de draaiknop om de waarde te wijzigen van het geselecteerde item.
- Druk op de draaiknop om de wijziging te bevestigen.
- Draai aan de draaiknop om het volgende item te selecteren, of druk op Terug/stop knop om terug te keren naar het instellingenscherm.

Aanpassen

Door “Aanpassen” te selecteren kunt u wijzigen:

Naam:

- Draai aan de draaiknop en selecteer “Naam”.
- Druk op de draaiknop om “Naam” wijzgen te openen.
- Draai aan de draaiknop om een letter te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen.
- Draai aan de draaiknop om de volgende letter te selecteren.
- Wanneer de naam correct is gewijzigd selecteert u “√” om te bevestigen en terug te keren naar het Edit user menu.

Eenheden:

- Draai de draaiknop om “Eenheden” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Eenheden” wijzigen te openen.
- Draai de draaiknop om te selecteren: Metrisch: Toont units in km/kph/Kcal. Imperial: Toont units in mile/mph/ kcal.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Edit user menu.

Tonen:

- Draai aan de draaiknop om “Tonen” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Tonen” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om te selecteren: Oplopend: ingestelde tijd/ afstand telt op. Aftellend: ingestelde tijd/ afstand telt af.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

Geslacht:

- Draai aan de draaiknop om “Geslacht” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Geslacht” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om “Man/ Vrouw” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

Leeftijd:

- Draai aan de draaiknop om “Leeftijd” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Leeftijd” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om de leeftijd te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

Lengte:
- Draai aan de draaiknop om “Lengte” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Lengte” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om de lengte te wijzigen.
  Cm wanneer Metrisch is ingesteld
  ft/ inch wanneer Imperial is ingesteld.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

Gewicht:
- Draai aan de draaiknop om “Gewicht” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Gewicht” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om het gewicht te wijzigen.
  kg wanneer Metrisch is ingesteld
  lbs wanneer Imperial is ingesteld.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

Maximale HR:
- Draai aan de draaiknop om “Maximale-HR” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Maximale HR” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om de maximale hartslag te wijzigen.
  Wanneer man geselecteerd:
  (220-leeftijd)
  Wanneer vrouw geselecteerd:
  (226-leeftijd).
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

Verwijderen

Door “Verwijderen” te selecteren kunt u:
- Een gebruiker inclusief alle gegevens verwijderen.
- Draai aan de draaiknop en selecteer de gebruiker welke u wilt verwijderen.
- Druk op de draaiknop om de geselecteerde gebruiker te verwijderen en terug te keren naar het instellingen menu.

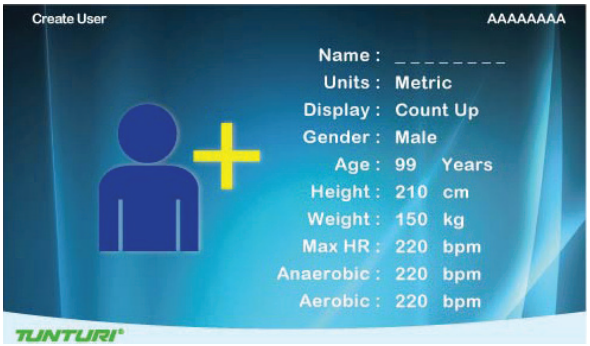
De gebruiker zal verwijdert worden zonder verdere mededelingen.

Kies gebruiker

Door “Kies gebruiker” te selecteren kunt u:
- Een ander eerder opgesteld gebruikersprofiel kiezen.
- Draai aan de draaiknop en selecteer de gebruiker welke u wilt activeren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het instellingen menu.

Aanmaken

Door “Aanmaken” te selecteren kunt u een nieuwe gebruiker aanmaken.
Er kunnen maximaal 8 gebruikers geïnstalleerd worden.
Zie “Aanpassen” voor instructies hoe de gebruiker aan te maken.



Muziek functie

- Druk op de “Music Function” toets om naar het USB apparaat zoekscherm te gaan, tijdens het verwerken wordt er “Searching” getoond.

- Het systeem zal terugkeren naar het volgende scherm wanneer het geen ondersteunde media bestanden kan vinden binnen 15 seconden.

Het MP3 afspeelscherm toont het volgende wanneer er MP3 bestanden zijn gevonden:.

- Draai aan de draaiknop om een lied te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en de muziek te starten.
- Draai aan de draaiknop om het speaker symbool in de rechter onder hoek te selecteren.
- Druk op de draaiknop om de volumeregeling te openen, en pas het volume aan door aan de draaiknop te draaien.
- Bevestig door op de draaiknop te drukken.
- De training gaat door tijdens het gebruik van de MP3 functie, druk op de “Main menu” toets om terug te keren naar het trainingsscherm wanneer er een lied geselecteerd is (de muziek blijft spelen).

Let op: U moet een hoofdtelefoon aanlsuiten om muziek te kunnen luisteren. De display is niet voorzien van interne speakers.

Belangrijk:

- MP3 bestanden moeten in de hoofdfolder van het USB apparaat opgeslagen worden, niet in sub folders.
- Het is aanbevolen om alleen ondersteunde media bestanden op het USB apparaat te zetten.
- Ondersteunde media bestanden zijn: MP3, WAV. Alle andere bestandstypes werken mogelijk, maar zijn niet getest.
- Verwijder het USB apparaat nooit tijdens het afspelen van muziek.

Eenheden

Grafisch scherm in trainingsmode:

Y-as: Watt, bpm, Nm
X-as: km, min, kcal

Fabrieksinstellingen:
Sommige waardes zouden in standaardinstellingen getoond moeten worden (niet nul) bij de eerste sessie.

Tijd: .....30:00 min
Afstand: .....10.0 km
Energie: ..... 200 kcal
HR: ..... 75 % van Max HR van gebruiker
Inzet:.....100 W
Eenheden .....Metrisch
Doel display:.....Telt op
Snelheid:..... kph
Geslacht ..... Man
Leeftijd:..... 40 jaar
Lengte:..... 175 cm
Gewicht:..... 75 kg
Max HR..... 180 bpm

Range:
Energie bereik ..... 50~2000 kcal (±50)
Tijd bereik ..... 10~180 minuten (±10)
Afstand bereik ..... 3~100 kms (± 1)
Doel HR bereik ..... 80~220 bpm (± 1)
Doel inzet bereik ..... 20W ~ 350W (± 1)
Leeftijd ..... 10~99 jaar (± 1)
Lengte
Metrisch ..... 110~210 cm (±1)
Imperial ..... 3'7"~6'10" ft/inch(± 1)
Gewicht
Metrisch ..... 30~220 kg (± 1)
Imperial ..... 66~330 lb(± 1)
Max HR..... - 80~220 bpm (± 1)

Reiniging en onderhoud

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door individuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.

- Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.
- Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Transport en opslag

WAARSCHUWING
Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

- Blijf aan weerskanten aan de voorkant van het toestel staan en pak de handgrepen stevig vast. Til de voorkant van het toestel op zodat de achterkant
- van het toestel op de wielen komt te rusten. Verplaats het toestel en zet het voorzichtig neer. Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Verplaats het toestel voorzichtig over een ongelijke ondergrond. Breng hettoestel niet met behulp van de wielen naar boven, maar draag het toestel bij de handgrepen.
- Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

Garantie

Het product heeft een garantie vanaf de datum van aflevering (gedocumenteerd op de factuur).
Verdere informatie over de garantievoorwaarden kunt u verkrijgen bij uw plaatselijke dealer.
De garantievoorwaarden kunnen variëren tussen landen onderling.
Schade veroorzaakt door normale slijtage, overbelasting of verkeerd gebruik is van de garantie uitgesloten.
Schade veroorzaakt door materiaal of fabricagefouten valt onder de garantie en wordt gratis gerepareerd of vervangen.

Disclaimer

© 2014 Tunturi New Fitness BV.
Alle rechten voorbehouden.

Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig. Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.

Specifications

PRODUCT

Operating system .....EMS T-GEN
Resistance levels 42
Flywheel weight .....9 kg
Rotating mass .....37 kg
Power output @ 60 rpm .....350 Watt
Power output @100 rpm .....440 Watt
Power supply .....26V DC / 2,3A
Height .....168 cm
Length .....149 cm
Width .....62 cm
Weight .....74 kg / 136 lbs
Max user weight .....150 kg / 330 lbs

MONITOR

Program display ..7” full colour TFT-LCD
Languages..... 10
Programs total 43
Pre-set programs 10
User programs 20
Watt program ..... 1 (20 - 350 Watt)
Hrc programs 6
T-Ride..... 5
T-Road..... 3
T-Trainer..... 1
Quick start/ manual 1
Bodyfat + bmi 1
User register..... 8
Fitness test ..... Recovery
Control buttons ..... buttons + Jog wheel

ERGONOMICS

Stride length .....16” (± 40cm)
Handlebar .....Fixed
Bottle holder .....yes
HR chest belt ..... Option (5,4 kHz)
HR hand sensor ..... Yes
Transport wheels..... Yes

QUALITY

Operating environment .....Home - Light Commercial
En-957 class .....HA

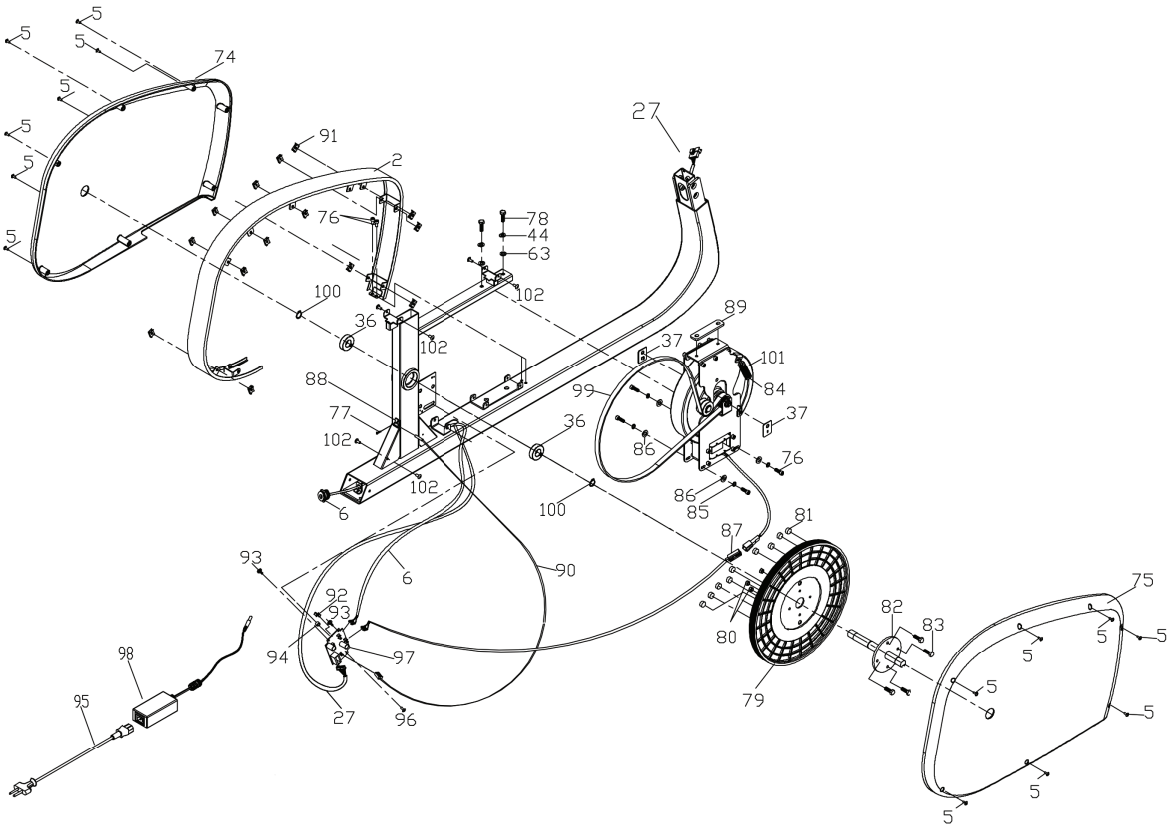
Parts list

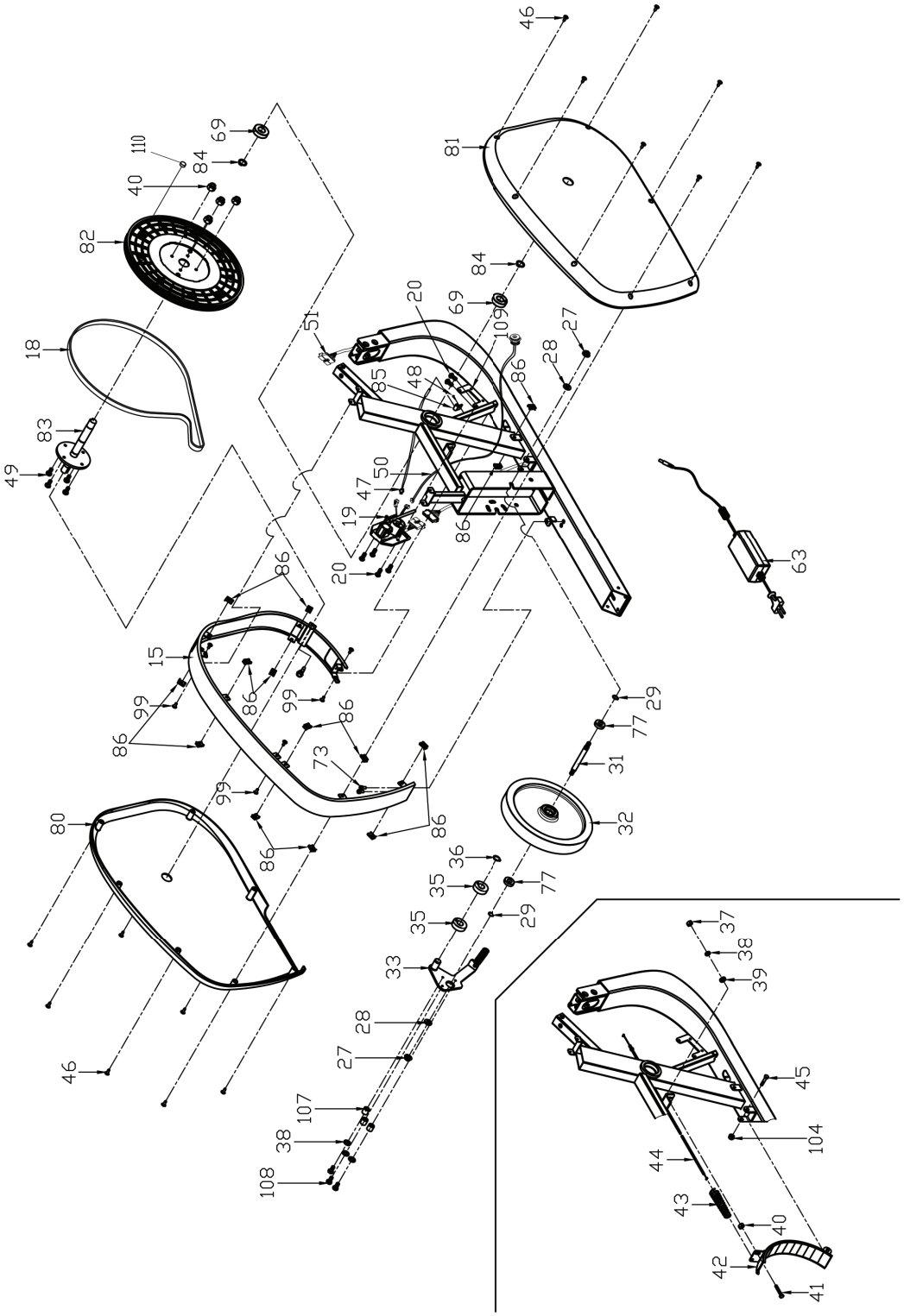
NO.	Description	QTY
1	Base frame	1
2	Side cover metal strip	1
3	Crank arm (16”)	2
4	Lower swivel handlbar (LH)	1
5	PH machine screw (M4x20)	14
6	Lower DC wire (650mm)	1
7	Allen head bolt (M8x20)	10
8	Grub screw (M6x15)	2
9	Dc cover	1
10	Pedal post (RH)	1
11	Carriage bolt (M6x50)	4
12	Flat washer (M6x16xt1.2)	4
13	Pedal tube shaft	2
14	Flat washer (M8x18xt2.0)	2
15	Spring (M6)	4
16	Knob dawl	4
17	Rear pedal tube round cover	2
18	Allen head bolt (M8x25)	2
19	Spacer for turning shaft	2
20	Pedal post (LH)	1
21	Retaining ring (40x1.75)	2
22	Self-aligning bearing (2203)	2
23	TPR Pedal pad (RH)	1
24	TPR Pedal pad (LH)	1
25	Pedal (RH)	1
26	Water bottle	1
27	Lower computer wire	1
28	Screw (M10x30)	2
29	Lower swivel handlbar (RH)	1
30	Upper swivel handlbar (RH)	1
31	Sw handlebar foam grip	2
32	Handlebar end cap	2
33	Bearing (6002zz)	4
34	Screw (M8x25)	2
35	Metal plate for sw handlebar	2
36	Bearing (6004zz)	6
37	Flywheel shaft fix bracket	2
38	Wave washer (ø20xø27x0.4)	2
39	Plug axle support	2
40	Pivot shaft	1
41	PH machine screw (M5x15)	2
42	Front post	1
43	PH machine screw (M4x12)	4

44	M8 spring washer nickel	18
45	Water bottle holder	1
46	User interface	1
47	Fix handbar end cap	2
48	Fix handlebar (LH)	1
49	Hand pulse sensor set w/o wire	2
50	Hand pulse wire (700mm)	2
51	PH self tapping screw (M4x5)	2
52	Allen head bolt (M8x15)	8
53	Pedal (LH)	1
54	Pedal front end cap	2
55	Round allen head bolt (M8x15)	4
56	Front stabilizer cover	1
57	PH machine screw (M5x12)	2
58	Upper swivel handlbar (LH)	1
59	Front stabilzer	1
62	Billet (8x8x28l)	2
63	Flat washer (M8x16x1.2t)	16
64	Rear stabilizer cover	1
65	Rear stabilizer	1
66	Bush for roller shaft	2
67	Moving wheel	2
68	Bush for roller shaft	2
69	Height adjust foot	4
70	Allen head bolt (M8x20)	2
71	Upper wire	1
72	Fix handlebar (RH)	1
73	Fix handlebar foam grip	2
74	Side cover (LH)	1
75	Side cover (RH)	1
76	Screw (M6x15)	6
77	PH self tapping screw (#6-32x12l)	1
78	Hex head bolt (M8x32)	2
79	Pulley (ø350)	1
80	Nylon nut (M6)	4
81	Magnet	9
82	Pulley shaft	1
83	Hex taper screw (M6x16)	4
84	Force spring	1
85	Spring (m6)	4
86	Flat washer (M6x16x1.2t)	4
87	Brake wire for CR10.0	1
88	Sensor bracket	1
89	Ems strength plate	1

90	Sensor wire	1
91	Cover clip (M4)	14
92	Plastic spacer for control board	1
93	Plastic spacer	2
94	Bush for control board	1
95	Ac power cable	1
96	PH machine screw (m4x12)	1
97	Conrol board	1
98	Adapter	1
99	Drive belt (poly V 6PJ 1425)	1
100	Retaining ring C20	2
101	EMS flywheel set	1
102	PH machine screw (M5x12)	6
103	Flat washer (M4xø9x0.8t)	4
104	Spring washer (M4)	4
105	Console fix bracket	1
106	Screw (M6x12)	2
107	Nylon nut (M6)	2
108	Nut (3/8"*16*4T)	4
109	PH machine screw (M4x15)	4

Exploded view




46
81
84
69
110
40
82
18
83
49
51
20
69
109
27
28
85
48
86
50
47
19
20
63
86
15
99
86
73
80
46
29
77
31
32
36
35
35
33
28
27
107
38
108
37
38
39
45
104
44
43
40
42
41

TUNTURI®

www.tunturi.com

Tunturi New Fitness B.V.
P.O. Box 60001
1320 AA
The Netherlands

www.tunturi.com

20141027